प्रकाशक मार्तेण्ड उपाष्याय मत्री, सस्ता साहित्य महल नई दिल्ली

> पहली बार १९६२ मूल्य दो रुपये

> > नेतानल प्रिटिंग वर्स, दिल्ली

मुद्रक

प्रकाशकीय

लूई कून विश्वके उन प्राकृतिक चिकित्सा विश्वपत्रोमसे थे, जिन्हाने अनिगत्त व्यक्तियाको न केवल स्वाजा और डाक्टरोंके चंककरसे बचाया, अपितु उन्हें स्वस्थ रहने तथा बीमार पढनेपर अपनी चिकित्सा आप करनेकी प्रेरणा दी।

प्राकृतिक विकित्साके सवधमें उन्होने कई पुस्तकें लिखी हु, जि होने बहुत-से पाठकोको प्रभावित किया हु । उन्होने प्राकृतिक विकित्साकी श्रप्टता, उपयोगिता तथा प्रामाणिकताको सिद्ध किया । उनकी चिकित्सा-पद्धति तथा उनकी पुस्तकोके महत्त्वके सबधमें बुछ महापुरुषोकी राम सन ग्रीजिये

महात्मा गांधी

बहुत अधिक लोगापर प्रयोग क्रके टा॰ लूई कूने इस परिणाम-पर पहुच कि सब तरहके रोगामें पानीके दो-तीन प्रकारके (कृटि मेहन और भाग) स्नानोंसे लाभ पहुचता ह ।

वह सारी बीमारियाकी जह मैदेको बतलाता ह । मेदेमें जबर होने-पर शरीरके वाहरी मार्गोपर फोडे फुसी, सूजन तथा अय रोग प्रवट होते ह । वहीं गरमी बाहर निकलकर सारे शरीरको गरम पर देती ह । जल-चिकित्सापर डा॰ लूई कूनेसे पहल्के एक लेखककी 'जल चिकित्सा' गामक एक बहुत पुरानी पुस्तक ह । पर लूई कूनके पल्ले किसीने रोगो की एकतापर इतना जोर नहीं विया था और न यहीं बतलाया था कि सारी बीमारियाकी जह मेदा (मेदेकी खराजी--अपच) ह । हुमें लूई कूने-के मतको सर्वाधार्में सही मान लेनेकी जरराजी न होनपर भी इतना निविचत है कि जनके विचार और उपचार अनेकानेक रोगोमें सही सावित हुए हे । डरवनके स्व॰ मजिस्ट्रेट मि॰ ट्रीटन यनुवितके नारण वपाहिल हो गये थे । बहुत हलाजाते हार चुकनेपर वह लुई क्नेके सही (ल्पिजिंग) जाकर चर्गे हुए । वहासं लौटकर यह लागाका हमेशा सूर्द कूनके उपचाराके प्रयोगकी सलाह दिया करते था।

राष्ट्रपति डा० राजे द्रप्रसादे

मने गई महीना तथ लूई कूनकी जल चिकित्या-पद्धतिसे किट स्नान वर कुछ लाभ उठाया था। उनकी अग्रेजी पुस्तक भी पद्यी थी। उनसे मिल्नकी इच्छावे वराण मन अपने यूरीपवे धातात्रममें लिपडिंग का रक्ता या। स्टशनस सीचे उनवे चिकित्यालयमें या। वहा मुगा कि लूई कूनेत्री मृत्यु हो चुकी ह। वह फल सानक वड पक्षपाती थे। अवस्था निर्मा है। पूर्व के लिपडिंग के बीचे प्राप्त में पेइपर फल दोडन चढ़ थे और गिरकर गहरी चोट खा गय और मर गय। उनवे लडवेसे मेंट हुई। पर वह अग्रेजी नहीं के सरावर जातते थ। जिस्सी प्रपार वात हुई। उन्हान मेरे लिए स्नान तथा पान नाविका एक नुस्सा लिख दिया। एक वार स्नान करावर भी दिखा दिया। प्राहतिक चिकित्सा-सम्बय्धी अनेक नामी प्रयों (नेवर क्योर, प्रेविटस बात नेघर क्योर, आदि) के लेखक तथा अमरीकाके मुविवस्यात प्राहतिक चिकित्सक डा लिडहहार, एम बी

प्राकृतिन चिकित्साके सिद्धातारी परिचित हानक लगभग छ महीन बाद ही म अपनी सारी सपित बचकर और माराबार समेटकर सफुदु एई कूनके चितित्सालममें जा पहुचा। वहा मरे स्वास्थ्यमें इतनी अधिक उपति हुई और मन ऐसी आद्ययजनय बातें प्राकृतिक चिकित्सा क स्वयम अभुगय नी कि मरे दिमाग्रमेंसे प्राकृतिक चिकित्सा क स्वयम अभुगय नी कि मरे दिमाग्रमेंसे प्राकृतिक चिकित्साका छोड्यर और सब बातें जाती रही।

धेनडिवट लुस्ट (एन डी डी, ओ डी सी., एम डी) अमरीका, सपावक, धुनिवसल नघरोपथी इन्साइक्लोपीडिया (सन् १९१९)

र्ष्ट्र बूनवी 'नवीन चिकित्सा (यू साहम ब्रॉक हीर्छिम) सयुन्तिव , सप्रमाण (अन्वरुत्पन्त् नहीं) चिकित्सार बुनियादी सिद्धाताना प्रषट करनेवाळी सर्वोत्तम पुस्तक मानी जायगी।

कूने ससारवा निवानका सर्वोत्तम तक पूण विचार देनवाला और रोगा तथा जावारकी एकमा वसलानवाला सर्वेत्रथम मनुष्य या। ज्सकी 'आहृतिसे रोगकी पहचान' (साईक आँव फरीकी एनेक्स्प्र, पुस्तक हमें रागीकी दशाका और उसके शरीरमें मीजूद दीप-सचय वा शान करानेवाली एकमात्र पुस्तक है। वह प्राकृतिक विवित्सावा सस्यापक और प्रथम शिक्षक था।

हिन्दो-साहित्यके महारयो, 'सरस्वती'-सपादक, स्व प महाबीरप्रसाद द्विदेदो, 'जल-चिकित्सा' के सक्षिप्त सस्करणको मूमिकामें

इस पुस्तकके लेखक उदाराशय परोपकार-मूर्ति महात्माका नाम फूई कूने ह । इनकी बताई जर जिकित्सासे मानव-जातिको जो लाम पहुच रहा है और जो पहुचगा उठकी सीमा स्पिर नही की जा सकती। मृत्यु-मुखके निकट पहुचते हुए मनुष्य भी इस जिकित्सासे अनत लाम प्राप्त करते ह । यह चिकत्सा बहुत ही सीघी ह ।

वाइटलिटी, फास्टिंग एण्ड न्यूट्रीयन तथा फिजीकल फिनॉमेना आव स्पिरिचुअलाइजेशन आदि युप्तिख पुस्तकोंफे लेखक तथा अमरीका साइटिफिक रिसच इनस्टीटयूटके सदस्य हीयर वर्ड करिगटन

मने कनकी आष्ट्रति विज्ञानके अनुसार अनेक रोगियाका निदान किया और उसे सही पाया।

प्रस्तुत पुस्तक इन्ही भहानुभावकी 'साइस औंव फेशल एक्सप्रश्नन'-का हिन्दी-अर्नुवाद ह । इस पुस्तकमें बताया गया ह कि रोगियाके शरीरक विभिन्न अगोर्ग जो दोष सचित हाता ह उसे देखकर रोगका निदान सहज ही किया जा सकता ह । अपनी इस बातको उन्हाने वडे ही वैज्ञानिक उगसे समझाया ह और अनेक चित्रावी सहायतासे स्पट्ट किया है ।

इस पुस्तकस प्रत्येक व्यक्तिको अपने सरीरको और यदि उसमें कोई रोग है तों उसे समझनमें बड़ी मदद मिलती ह। इस दृष्टिसे यह पुस्तक सबके कामकी है।

बढ हपकी बात ह कि इसका अनुवाद उन सज्जनन किया है, जो स्वय बहुत ही कुराल प्राष्ट्रतिक चिकित्सक ह । उनकी लेखन-राली अनूठी ह । इस पुस्तकको पढकर एसा लगता ह, मानो वह मूल हिन्गीमें ही लिखी गई हो । प्राकृतिक चिकित्मा-सबधी ये पुस्तकें श्री घमचद सरावगी द्वारा प्रदत्त

रानि से प्रकाशित हो रही ह। यह राशि उन्हाने इसी निमित्त दी ह। इस मालामें अवतक निम्न पुस्तकें निक्ल चुकी है--

१ प्रावृतिक चिवित्सा-नया व कम ? २ नवीन चिवित्सा ३ सरल यागासन ४ प्रावतिक जीयनकी ओर ५ प्रावतिक चिकित्सा

हमें विश्वास ह वि इन पुस्तकोको सभी वर्गोके पाठन पढ़ेंग और

के चमरकार ६ नीरोग हानेका सच्चा उपाय ७ आकृतिसे रोगकी

पहचान ।

इनसे लामावित होग ।





भूमिका

महापुरप लूइ कूनेकी जामतिथि तथा वपका काई पता नही लगता, न उनके माता पिताके वारेमें ही विशय कुछ मारूम हो सका। वह जमनी के व्यिषियामें हुए थ । अपनी 'नवीन चिकित्या नाभन पुस्तकों उन्हाने वीस साजकी उम्रमें अपने बीमार पक्ते और तत्य सन् १८६४ म वहा के प्राकृतिक चिकित्सकांक सपकम आनको बात कही है। इस प्रकार उनका जाम सन १८४० के आस-पास माना जा सकता हू।

उस समयकी प्रचिलित प्राकृतिक चिक्तिसा प्रणालीसे पूरा लाम न होनेपर कूनेने जल चिक्तिसाकी अपनी नई विधि निवाली । उससे स्वय पूण नीरोग होनेके साय-साथ अय बहुतापर भी प्रयाग किये । सफलताओर उत्साहित होकर मन् १८८३ में लिपविगमें उन्हाने अपना एक चिक्तिसालय सोला । ९ साल बाद सन् १८९२ में उसे बचाना पडा। रोगी-सस्था निरन्तर बढते जानेके कारण सन् १९०१ म विक्तिसालयको और वडा करना पडा। कुने पत्र द्वारा भी बहुताको सलाह देते थ ।

लगता है कृते पड़े जिसे सामारण ही थे। उनकी जिस पुस्तक 'त्यू साइन्स ऑव हीलिंग'ना दुनियाकी ६७ भाषाआम अनुवाद हुआ और जिसकी एक करोडने लगभग प्रतिया विक्नेना अनुमान किया गया हु, उसक विचार कृते द्वारा पहले पान व्याख्यानोंके रूपमें लिप्यिंगमें सन् १८८८ में प्रमट किये गए थे। उह हजाराने सुना था।

उत्तत पुरतकके इतने अधिक प्रचारका वास्तविक कारण समझना तो नुष्ठ कठिन ही ह, पर इतना नि सदेह वह सकते ह कि आजतक चिकित्साकी निची पुस्तकका दुनियामे इतना प्रचार नहीं हुआ, न अवतक दुनियामें दूसरी कोई एसी चिकित्सा पुरतक ही निक्छी जिसके माफ्त रुखान, परवठ, कठिनतम रोगासे, बढी आसानी अपनेका मुक्त किया हो। समय है, इस एक विद्यापति कारण यह पुस्तक इतनी स्वप्तिय हुई।। इस प्रकार स्वार्ग देश सबमे बडा सबूत है। अपने सिद्धातापर अटल विश्वासके सिवा कूनक वहन-समझानका ढग भी अत्यन्त सहज और प्रभावताली था।

रागिषे निदान और उनके उपनारपर विद्वानाने अवतन हजारा भारी भरफम पोय छिल छोड ह। आज भी किसते ही जा रह ह। चिकित्सा सास्य दिनादिन इतना पेचीदा हाता जा रहा ह नि उसके अध्ययनमें कोई भूकर बुद्धिना छात्र जिंदगीका एव अच्छा भाग गुजारकर भी कौडा वाम ना नहीं ही पता, न उन पीयपामें लिखत चिकित्सासे वाई सास्तवमें रागिभुक्त ही हा पाता ह।

इसके विपरीत कुनकी विधिकी तारीफर्में वहा जा सकता ह कि १ यह प्रणाली अत्यन्त सरल हा क्सीकी सहायनाके बिना भी बेवल पुस्तम पढ़कर, अपना उपचार किया जा सकता हु । हजारान एसा विया भी ह। २ उपचारक साधन सवय सुरुभ ह। वही पांच तत्व (आबारा, पानी, मिटटी, घूप, हवा) इसके साधन ह, जिनसे गरीरकी रचना हुई हु । ३ राग जडमे आराम होता हु । इसमें एसा नहीं होता वि एक दबा और बुछ समय बाद दमरा उभरा। ४ जल्दी आराम होता ह। ५ मोई सच नही है। ६ चीर-फाडमी जरूरत नहीं होती। ७ गदी, जहरीली दवाए पेटमें नही हालनी पड़ती। ८ रोगी हमेगाने लिए एक सही जीवन पद्धति सीख जाता हु । ९ व्यक्तिमें दूसराके साधारण रोगाका उपचार करने लायक ज्ञान और साहस आ जाता ह । १० चिकित्साकालमें भी रागीना लाट नही पकड़नी पड़ती। आराम होनपर शीघ्र ही वह अपने सब कत्तव्य पूरे करने लगता है। ११ इस चिवित्सास मनमें शान्ति और क गरीरमें स्पृति बढ़ती है। इसीलिए कुछ लाग इसे देवी या सारिवण विवितसा भी बहुत हु । १२ इस चिकित्साको समझ और पबढ ल्नामे बाद व्यक्ति फिर किसी दूसरी चिकित्साने घोषमें नही आसा। १३ मनस रागना भय घला जाना है। व्यक्ति रागको गत्रु न मानकर मित्र मानना सीय जाता ह। यह रागोंनी विभिन्नताने जाएसे निकल जाता ह। १४ इसकी दिनान पदिति भी अत्यन्त सरल और निभ्रम ह ।

क्तेते पहले, और वादमें भी, यूरोप नया अमरीवामें अनव वह-वह प्राष्ट्रनिव विवित्सव दृष्ट हु---यहुत वह पृष्टित और विवित्सा गास्तव निष्णात विद्वान---एम० डी०, एल० एल० डी०---प्राकृतिक चिकित्सापर अनेक तक तथा पाडित्यपूण गमीर अध्ययन-योग्य प्रयोकि लेगक, पर उनके सब प्रन्योका समग्रस्पर्मे भी भाषद इतना प्रचार नही हो पाया, जितना लूई यूनकी अवेली 'नवीन चिकित्सा नामक पुस्तकवा हुआ ।

कुनन अपनी प्रणालीको नवीन' कहा हु, पर भारतीय वेद और आयु वेदमें सो उनके प्रतिपादित सिद्धात हजारा साल पहलेसे, विसी-न विसी रूपमें, मौजूद ह। हा, कूनको उनकी खबर नहीं थी। कुने द्वारा उन्हें नवीन रूपमें रक्खा जरूर गया ह । आयुर्वेदम उन (पच कर्मादि स्नहन, स्वेदन, बमन, विरेचन, वस्ति) सिद्धातींने माथ तो ओपधवाद बतरह पुरा मिला हुआ ह । आयुर्वेदक प्रारंभिक कालमें चिकित्साके संशोधन (Purificatory) और सशमन (Palliative) दाना प्रकार जारी थे। इघर आकर तो सशाधन प्राय चला ही गया-विवल ओपध ही रह गई, पर पुरोप और अमरीकामें ये दोनो प्रणालिया अलग-अलग विक-सित हुइ। वहा डाक्टर केवल सनामन चिकित्सा करते रह और प्रावृत् तिक चिक्तिसक संशोधन चिकित्सा । आरभम वहा प्राकृतिक चिकित्सा-को सरामन प्रणालीस निराश हुए रागी ही मिले। इन सशोधन-प्राकृतिक-चिक्तिसकोकी दिष्टिम डाक्टरी चिकित्साकी मुटिया बहुत खटकी । यह देखनर उन्हें दुःख होना स्वाभाविक ही था कि रोगीका व्यथ रुम्बे समय तक डाक्टरी चिकित्सामें उलझाकर हरान किया गया, उसकी हाल बदतर-की गई। यदि वह रागी आरममें ही प्राकृतिक चिकित्सामें आया हाता तो वडी आसानीस, बहुत जल्ट, आराम हो सकता था। प्राकृतिक चिकित्सकाने अपन य विचार जनताके सामने खुलकर रक्खे। इससे विगडकर अनेक डानटराने प्राकृतिक चिकित्सकोपर मुक्दमे दायर करवाय । कहते हैं, अने ले लूनेपर १५४ मुख्दमे चलवाय गए जिन सबमें वह बदाग छुटे। जजानी जोरदार राय रही कि यह चिकित्सा निर्दोप और उपयागी है।

इसीने परिणामस्वरूप विलन्के नामी डाक्टर ब्रथने अपन रोगियो पर जल चिवित्साने प्रयोग नरक देख और पाया वि झाक्टरी इलाजसे मियादी बुखारमें जहा ५०६० प्रतिशत रागी मर जाते हु वहा जल-चिवित्साके प्रयागसे शत प्रतिशत रोगी अच्छे होते हु। तब उसने एव तगडा निवच श्मिकर अपनी विरादरीवालोंके (श्वास्टरांके) सामन यह तथ्य रमना । तबसे दुनियाके सभी समझदार शावटरांन मियानी युनारमें ठढ जल्या प्रयोग मनना सुरू निया । पर शावटराजा ध्यान इस सीपी-सी यातपर न जा सका कि वहीं मीधा सादा ठढ जलना उपचार तथा उपवास कन्य रोगांग भी जतना ही अच्छा काम शर सबता ह जितना नि मियादा बुनारमें नग्ना ह ।

अपूर्वेदम निवान उसे कहा ह, जिससे व्याधिना निर्देश हो—
"निर्दिदयते स्याधिरनेनेति निवान ।" हर चिकित्मानी अपनी अलग निनान
पदित होती ह । लुई नूनेने चिकित्साकी माति ही अपनी निदान-पदित
भी निरालो रचनी । ससही अत्यन्त सरक भी । होना भी यही पाहिए
या । जहा सब राग एक मान गए ह, वहा सब रागाने कारण भी अनव
नया हान लग ? नूनन अपने निदानने सवसमें लिखा है नि यहुनेरे स्त्री
पुरुषाना उन्हाने अपनी निनान-पदितिनी प्रत्यक्ष, स्वावहारिन निसानी
और उन रागान थोडे हा समयमें उनमें दखता प्राप्त कर ली।

भूनेने अपनी निदान पद्धति समझानके लिए अग्रेजीम साइन्स ऑब फेरार एक्सप्रशन' पुस्तक प्रमाणित की थी । बतमान पुस्तक आकृति सं रोगकी पहचान' उसीका हिन्दी-अनुवाद हैं ।

यह पुस्तक भी 'नवीन चिकित्सा'से वन उपयोगी नही है। फूनेरो भलीभीति सम्मनके लिए इसना पढना भी उसी प्रकार अनिवाय है। जिस प्रकार 'नवीन चिकित्सा ना । निल्न-पद्धितके अतिरिक्त कूनन इस पुस्तकमं और भी एसी अनेक आंत वही ह, जो 'नवीन चिकित्सा में छुट गई भी ।

पाठनीनो यह जानवर आरवय होगा वि कूनवी निरान-प्रतिति
और रागने नारजावी ध्याध्या आयुर्वेदमे बागी मिलती ह । कूनवे
मिस्याहार विहारका रागना—दाय-मचयना—वारण माना है । आयुर्वेद
भी बहुता है—' मिस्याहार बिहारेका रोगाजा मुक्तम भेदेत ।' (वर्ष) । क्ष्मुक्त
कृनवा नहान ह वि जन दायों—मलो—ना कृषित होना ही रागना नारण
ह । आयुर्वेद भी कहता ह—"सर्वेषायेष रोगाजा निवार कृषिता मला ।
ह । आयुर्वेद भी कहता ह—"सर्वेषायेष रोगाजा निवार कृषिता मला ।
ह । आयुर्वेद भी कहता है—"सर्वेषायेष रोगाजा निवार कृषिता मला ।
ह । आयुर्वेद भी कहता है—"सर्वेषायेष रोगाजा निवार कृषिता मला ।

कारण कुपित मल-दाय ह, और जनके प्रकोपका कारण अनक प्रकारके महित आहार विहारका सेवन हु।

कूनेना कथन ह कि यढ जान या फट पडनतक दाय-मचय व्यक्तिना विना अधिक कट दिय गरीरम मुप्त पड़ा रहता ह । गर्मी-सर्दोनी वृद्धि पर अन्य निसी प्रकारना शारीरिन या मानसिव आधान पान र वह सचय उभरकर रागकी शक्त पकडता ह । आयुर्वेद भी दाय-सचय और उस सचयनी उत्तरासर छ अवस्थाए मानता ह—"सचय च प्रकोप च प्रसर स्थानसथम । व्यक्ति भेद च यो वैस्ति दोषाणों स भवैद्धियक" (गुन्नुत) १ सचय २ प्रकोप ३ प्रसर ६ स्थानसथ्य ५ व्यक्ति और ६ भद । इनको जाननेवाला ही चिकित्सन नहा जायना ।

कूनने कहा ह कि मेरी निदान-पद्धतिकी यह एक बढी ख्वी ह कि राग पूट पढनके पहले ही हम रोगोकी शक्त देनकर उसे आग आनवाले खतर (रोग) से आगाह कर सकते ह । उस समय—पूर्वावस्थान—तो रोगका पूर करना अपशाहन सहले होता ह । बारको बढी फठिनाई होती हू । यही बात आयुर्वेदम भी कही गई ह । "ब्या एव जयेहोयम"—अर्थात् सवय-कालमें—आरिमक अवस्थामे—ही दोयोको दूर करना चाहिए, अयमा आगे वे ही दोष मजबूत हो जाते ह

सच्येपहृता दोषा लभन्ते नोत्तरा गति । ते तृत्तरासु गतिषु भवन्ति बलवत्तरा ॥ लैकिन दोष-सचयका जाने कमे ? इसके लिए आयुर्वेदम कहा गया ह

> बोवादीनां स्वसमतामनुमानेन सक्षयेत अप्रसम्नेद्रिय बीक्ष्य पुरुषे कुशलो भिषकः।

— उस दोप-सचयनो कुगर वदा रोगीकी बप्रसन्नता (यानी चेहरे अयवा त्वचाकी म्छानता) देखकर जाने ।

लेकिन पूनेने अपनी इस 'आजृतिस रागकी पहचान' पुस्तकम एक स्वस्य गरीरका चित्र और मुकाबरेके लिए अय दजना अस्वस्य घरीराने चित्र देकर इस विपयको इतना स्पष्ट वर दिया है कि दोप-सचयमें जानन-के लिए अधिक कुशलताकी आवश्यकता नहीं रह जाती। एक मामूरी

निवेदन

इस पुस्तकमें म अपने वर्षोंके अ वेषण तथा अध्ययनमे पिणाम जन-नामा यके लिए प्रस्तुत कर रहा हूं। मुझ विद्वास ह कि इसका हार्दिक स्वागत हावा।

पाठकांसे मेरा अनुरोध है कि वे इस पुस्तकका अध्ययम निष्णा मस्तिप्तसे करें और जवतक स्वय ध्यावहारिक अनुमव प्राप्त न करलें, तवतक इसकी उपयोगिताके विषयमें अपना फसला न हैं। दुर्मापस पेवल इस पुस्तकां पढ लेनसे ही निरामकी गई पढितवा पूरी तरहते समझ लेना आसान नहीं ह, वारण कि इसके विप्राप्त व्याप्त मान स्वर्ण साइति मान ही ही जा सकती थी शारीरचे विभिन्न अगके राज से गीत नहीं, फिर भी धांडा थैंय रचनेपर निजायु पाठवांना अवस्य सप्त प्राप्त न ति ही, फिर भी धांडा थैंय रचनेपर निजायु पाठवांना अवस्य सप्त प्राप्त मिन विभन्न अगके राज मिलगी। यस्तुत विभन्न आकृतियांनी अपेसा स्वस्थ रपको अप्रधान गुगमता मं पहचाना जा सकता ह। इस पुस्तकम आकृतियां जूब दी गई है। इम आकृतियांना पूरी तरह समझ लेनपर मुसाकृति विज्ञानकी दिमार्स अयस्त महत्वपूर्ण कदम उठा लिया गया, ऐसा मानना घाहिए। ये इर क्सिना इस बातके लिए प्रोत्साहित करूमा कि वह निन्तकों अध्ययन कर और जितनी जन्दी समन ही सके, स्वय ध्यायहारिक अन्वेषण आरम कर थीर जितनी जन्दी समन ही सके, स्वय ध्यायहारिक अन्वेषण आरम कर थे। अस्यातसे पूणता प्राप्त हांची है, ध्य लक्सपर पहला देता ह।

मुझसे थार-बार पूछा गया है कि अ मुलाइ ति विज्ञानको स्थापना किस प्रकार कर सका हूं। इस पुस्तक में इसका जवाव आ गया हूं। इसमें बताया गया है कि किस सरहेंसे स्थातार अन्येषण करने, सोचन और परीक्षण करनसे में इन परिणामापर पहुचा हूं, जिनकी मैन स्थापना की हुं।

अपने चिकित्साके धंधमें भैने सन् १८८३ स मुखाइति विचानका स्थान दिया ह और सन् १८८८ से बराबर इस विषयका निराण द प्रा ह, शिक्षणका मेरा अनुभव यह है कि जिसके स्वस्थ आखें ह वह निदान-भी नवीन पद्धतिको सीख सकता है। और इसके लिए किसी विशेष प्रतिभाकी। बावश्यकता नहीं है । इन बंगी द्वारा कुछ हदतक लीग मखाकृति विनान के सिद्धान्तांसे परिचित हो गये ह !

इस पद्धतिकी खोज पहले-पहल मन की, मेरे इस अधिकारका विरोध करनके लिए प्रयत्न हुए हु। हम देखते हु कि एक प्रोफेसर तथा राज चिकित्सक्ने अपनी एक रचनामें, जिस उन्होन लीपजिंग विश्व विद्यालयकी मेडीकल फेक्ल्टीको समर्पित किया था, इस खोजको अपने दिमाग्रकी उपज कहकर प्रवाशित किया है। साथ ही मन जो लक्चर

दिये थे, च हें प्राय ज्यो-का-त्या अपना कहकर छाप दिया ह ।

हो सनता ह कि निसी समय एमे व्यक्ति हए हो, जिन्होने शरीरकी बाह्याकृतिसे आतरिक स्थितिका निदान करनेकी कोशिशकी हो, लेकिन उनके प्रयत्नाका कोई व्यावहारिक फल नही निक्ला।

मेरी हमेशासे इच्छा रही ह कि कुछ एसी चीज प्रस्तुत कर, जो

वास्तवमें व्यावहारिक और हरिकसीके लिए लाभदायक हा। इसमें मुझ सफलता मिली है या नहीं, इसका निषय में अपन पाठकापर

छोडता हु।

--लई क्ने

विपय-सूची

ŧ	विषय प्रवेश	₹७ – २¹
	मुखाङ्गति-विनान	
	अन्य निदान-पद्धतिया	·
2	मुखायृति विजानकी पद्धति	२६-८:
	स्थस्य मनुष्य	₹,
	स्वाभाविक बाहति	31
	शरीरमें दोप-सचय	ąı
	दोप-सचमने कारण धरीरमें होनेवाल परिवतन	Y
	भीतरी अवयवोदे राग	ξ 9
ą	ध्यावहारिक निवान	23-5¥
٧	सचयका निवारण	34-202
ષ	जीवनी-गरितकी वृद्धि	\$02-\$2¥
	हमारी सुरान विस प्रकार हजन होती है ?	१०३
	हम यया खायें [?]	to Y
	हम यहाँ सायें ?	\$\$\$
	हम क्य लायें ?	ફ ક પ્
Ę	मुशाकति विज्ञान और मस्तिष्क-विद्याना समय	१२५-१२६
U	उपसहार	१२७

त्राकृतिसे रोगकी पहचान

8

विषय-प्रवेश

भाइतिसे रोगकी फ्ह्चान अथवा मुखाकृति-विज्ञान नवीन चिकित्साकी रोग-निर्णायक—निदान-पद्धति है। नवीन चिकित्साके सिद्धातोको पूणतया पचा पानेवाले ही इस नइ निदान-विधिको पूरी तरह समक्ष सकेगे। वे सिद्धात 'नवीन चिकित्सा' पुस्तकको पढकर समक्षे जा सकते ह।

नीचे वे सक्षेपमे दिये जा रहे है-

१ रोगका कारण एक ही है। बक्लें उसकी भिन्न भिन्न हो सकती है, उसका खोर कम-ज्यादा हो सकता है। वारीरके मीतरी भागमें रोग और उसके बाहर प्रकट होनेवाले लक्षण, पैतृक प्रभावो, उन्न, पेशा, निवास, खुराक, जलवायु, रहन-सहनके ढग आदिपर निभर करते है।

२ बारीरम दोप-सचय होनेपर रोग होता है। पहले-पहल यह दोप पेड के निकटस्य मागोमे एक नहीता है। वहासे वह सरीर-के विभिन्न भागोमें जाता है—सासकर, गर्दन और सिरमे। इस विकारी पदाथ—दोप-सचय—के कारण बारीरकी बाक्लमे फक

^{&#}x27;'सस्ता साहित्य मण्डल', नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित । मूल्य सजित्व अवाई रुपया ।

चाहिए। सायही, यह भी ममभना चाहिए कि आन्तरिक अवयवा की पहचान उननी कार्य-प्रणालीसे कैसे की जा सकती है।

इसके लिए डाक्टर रोगीवे शरीरको अगुलियासे ठोक्ता है, उसे छूकर देखता है, आकणन-यत्र द्वारा हृदयकी घटकन सुनताह और इन जरियासे वह अवयवोकी ददाका सिदात स्विर करता है। निर्भात निणयके निमित्त अनेवानेक वारोक औज़ार बनाये गए ह । इन सूक्ष्म और नाजुक औजारोके आविष्वारयाचे युद्धि-कीशलपर असभा होता है। यमीमीटरके माथ ही इधर माइक्रकोष--खुर्दवीन--का महत्त्व भी बढ गया ह, । क्यांकि लगभग हर रोगका कारण कोइ-न-कोइ जीवाणु माना जाने लगा है। विज्ञानवेत्ता इन गरीब जीवाणुआके पीछ हाथ धोवर पडे ह।

सपूर्ण डाक्टरी जाचमें भिन्न भिन्न प्रमारके पयवेक्षण होते हैं। केंकिन एक जाचसे दूसरी जाचना बायद ही कोइ सबय रहता हा। पहले, डाक्टर रोगीसे तरह-तरहके जानी सवाल व रता है, फिर उसनी जीभ देखता ह नाडी ट्टोलता है, फेसडे और हृदयकी दसा जाननेनी उसकी छाती और पीठ ठोकता-जाता है। फिर जीवर, यक्रत और पेटको दवानर देखनेका स्वाम चलता है। उसमें याद पुरतागोकी जाचका नम्बर आता ह। हिमयाके गुन्तागोकी तो परिदश्च यम दारा देसा जाता ह। खूनकी गर्मी धर्मामीटर द्वारा देखी जाती है। पून, लार, यूक, पेदावक कण-पण्यकी जान की जाती है। पून सकर अलगा की जाती है। प्राप्त सकर अलगा का विच जाती है। प्राप्त अलगा-अलगा का विच जाती है। प्राप्त इन अगोकी, जाते, आरम, नाम, वानमी जान वी जाती है। प्राप्त इन अगोकी जावने लिए रागीनो इन

कूनेरे द्वारा उपयुक्त पहितयों कियों जानेके बाद तो इन जांघों
 के लिए और फितने ही बौबार निकस आये ह, जिनमें इस समय 'एसारें'
 का फगन सबसे उपास ह ।

अगोके विरोपज्ञोके पाम भेजा जाता ह । अतमे डाक्टर फतवा क्या देता है ? अमुक-अमुक अवयव तो बिल्कुल ठीक है, अमुक अगमें थोडी-सी खरावी (Slightly damaged) आइ है, और तीसरा तो विल्कुल ही खराव हो गया है। सपूण शरीरकी दशक सवधमें, उसकी जीवनीशिक्तके सवधमें, तो शायद ही कोइ फिकरा कहा जाता हो। इतनी माथा-पच्ची—जाच-पूछ—का कोइ प्वास नतीजा नही निकलता। चिकित्सव इतना तो रोगीसे पूछकर ही जान लेता है। वर्षाके अभ्यासमें उसमें इतना कौंगल तो वा ही जाता है करें रोगीकी सूरकर ही जान लेता है। वर्षाके अभ्यासमें उसमें इतना कौंगल तो वा ही जाता है कि रोगीकी सूरत-शक्लसे ही कुछ वाते जान ले। फिर निवानका यह इतना आडवर क्यों ? इन कारवाहियाको व्यथं महत्त्व देनेसे किमका क्या लाभ होता है ?

पहली वात, ये जाचें प्राय अविश्वसत्तीय होती ह । अलग-अलग डाक्टरोकी जाचका नतीजा इतना भिन्न होता है कि सुनकर पाठक आश्चय करगे। बड़े-बड़े विशेषज्ञ तक निदानम प्राय एकराय नहीं होते । दोप-मचयसे तो उसे कोइ मतलब ही नहीं होता । अभिक-से-अधिक दोप-सचयवाले रोगीको भी डाक्टर प्राय नीरोग कहते देखे जाते ह । इघर रोगी अपनेवो विल्कुल अस्वस्य मान रहा है और कप्टसे बेचैन हो रहा है, विशेषत नाडी-दैविंत्य-के मरीजोके साथ तो यही होता है । वह बेचारे यह सुनकर बड़े निराश होते ह कि उन्हे कुछ नहीं है, जविक वे बुरी तरह कप्ट-पीडित होते हैं ।

औषघ विज्ञानकी यह अनिश्चितता बिल्कुल स्वाभाविक हैं, क्योंकि, अभी तक इन पुराणपथी डाक्टराने रोगकी प्रकृति ही नहीं पहचानी हैं। दूसरे, औषघ-विज्ञानियाका निदान उपयुक्त उपचारवें लिए कोइ बुनियाद नहीं देता। जहां निश्चित रूपसे कहनेकी गुजाइश है, वहा भी यह विसी नतीजेपर नही पहुचता, क्यांकि डाक्टर प्राय यही मानकर चलता है कि शरीरके भिन्न भिन्न अग दूसरे हिस्सासे असर्विधत रहकर स्वतत्र भावमें कण होते ह और इसीके अनुसार उपचार विया जाता है।

इनके बेकार और पातक निदानके अनिगनत उदाहरण मेर पास है। यहा नमूनेके लिए सिर्फ तीन उदाहरण काफी होगे।

१ एम व्यक्ति जीभनी सूजनसे यहत क्ट पा रहा था। इमके निदानमे डाक्टरनो कोई कठिनाइ नहीं थी। उसे उपचार केवल जीभका बताया गया, क्योंकि इसीनो डाक्टरने क्टवा स्थान माना था। परिणाम ता असतोपजनक होना ही था। रोगीपी दसा बिगडती गई। जीभ स्जती ही गई, यहातक पि अब वह मुहनो हिला-डुला भी न सकता था। इम हालतमें वह मरे यहा लाया गया। मैंने मुखानृति विज्ञानने सिद्धातानुमार निदान करके उपचार बतलाया और वह बिल्नुल अच्छा हो गया।

२ यॉलनके एव फुनवेमें एव वच्चा महीनोसे वीमार पढा धा। एक प्रसिद्ध प्रोफेसर चिवित्सकने वतलाया वि रोग पुजाल पर पनपनेवाले कुछ जीवाणुआवे बारण हुआ है। यद्यपि वह् बच्चा पुआलके पास कभी गया ही न था, तथापि अणुवीक्षण यत्र जो कह रहा है, यह फैसे कूठ हो मकता है ? डाक्टरन जन जीवाणुजीवा नाझ वरना अपना एज समका। परिणाम दुर्माय्य पूण धा। वच्चेवी हालत दिनदिन खराब होती गठ और साय-साय जीवाणु भी बढते गए। इसी समय घरवालावा ध्यान मगै चिविरमावी आर गया। मैने मुगारृति विज्ञानमे उसवी जाच वी। जीवाणुओवे बगोड़की विनार रक्षकर मने उपचार बतलाया। रोगी चगा हो गया। डाक्टरका मरे उपचारने बारगें कुछ बतलाया नहीं गया। इस वीच उसे सिर्फ खूनकी जाचके लिए बुलाया गया, तो उसने अणुवीक्षण यत्र द्वारा बढें आश्चयसे देखा कि जीवाणु असाधारण रूपसे घट गये ह। इसपर वह वोला क्या कि कभी-कभी कुदरत स्वय इन जीवाणुओका नाश कर देती ह।

३ मिस्टर एम० मजबूत ढाचेका आदमी था। वीमारीके कारण दस वप तक निकम्मा बना रहा। वह आत्महत्या करनेकी फिक्रमे था। घण्वालोको उसपर बरावर निगाह रखनी पडती थी। कितने ही डाक्टर जाचके बाद इसी नतीजेपर पहुचे कि वह सिफ्र मनके विपादसे ग्रस्त है। उसे कही पहाडपर जाकर हवा-पानी बदल आना चाहिए। उसका भी कोइ नतीजा न निकला। मेरे यहा लानेपर मने मुखाकृति-विज्ञानकी दृष्टिसे उसके शरीरमे मयकर रूपसे दोप-सचय पाया। मेरी विधिक अनुसार उपचार करनेपर कुछ ही महीनोमे मि० एम० नये आदमी हो गये— खुशखुरम। अब बिना किसी हिचकिचाहटके उनके हाथम पिस्तौल दी जा सकती थी।

निदानका यह पुराणपयी तरीका बिल्कुल व्यय है। उसका आघार ही गलत है। उसके अनुसार उपचार करके रोगीको कोई फायदा नहीं हो पाता । इसकी यह मान्यता कि एक अग दूसरे अगोसे कोई सवक न रखकर स्वतंत्र रूपसे रग्ण होता है, बिल्कुल बाहियात है। इसी गलतफहमीके परिणामस्वरूप हर अगके अलग विशेषज्ञ पैदा हुए ह। यह बला इतनी बढ गई है कि अब बावटर तक इसका विरोध करने लगे है। यह भी सभव है कि आगे किसीके आख, कान और नाकमें एक साथ तकलीफपैदा हो तो अलग-अलग तीन विशेषज्ञ बुलाये जाय! कोई दूसरा अदस्ती

रोग और हुआ तो एक चौथा भी पहुचेगा।

डाक्टर स्वय स्वीकार करते हैं कि अवतक उन्हाने रोमकी वृतियादका पता नही पाया है। रामकी प्रदृतिके सबभमे उनमें परस्पर मतमेद बना रहता है, पर उनके दलसे वाहरका आदमी कोइ नइ चिकित्सा वतलाये तो यह पुराणपयी जामेसे बाहर हो जाते हैं।

अगर कोई डाक्टर कही कामयाब होता है तो उसका कारण है कि अपने निदानके वावजूद वह सारे शरीरका साधारण उपचार वतलाता है। अधिकाश स्थलामें सफलता तात्कालिक होती है और वह भी बुछ विशेष लक्षणोको दवा देनेके कारण।

जीपियम रोगोमो दवाती ही है, निमालती नही। जसे, पारेकी औपियम, मभी बास्तविक निरोगिता नही लाती, बिल्क रोगवो विगाडती है। इनके द्वारा यौन रोगामें (Sexual diseases) गुरू लक्षण दवा जरूर दिये जाते है। पारेके द्वारा अच्छे हुए महे जानेवाले रोगियोकी नुरी हाल्त देम बर बड़ा अम्सोम होता है। इसी प्रकार माफिया, आयोडिन, प्रोमाइन, युइनीन, ऍटीपायरिन और आसनिक आदिका बड़ा मयकर परिणाम होता है।

डाक्टर किसी रोगका पाड तम पाते ह जब यह पूर्व यह चुका होता है। रोगके प्रारम कालमें तो वह बुछ भी नही जान पाते। न उनको यही पता लगना ह कि बीमारी आगे कितनी बढ़ेगी। रोगकी प्रयमावस्थामें ही (दोय-सचय-कालमें) उसका पतालगालेना और यह समफलेना कि बहक्या रास्ता अस्तिमार करेगा, बहुत आवश्यक है। उस दगामें हम तुरत उसका उपनार विषय प्रवेश २५

करके बहुत आसानीसे उसे दूर कर सकते ह । होमियोपैयी ऐलोपैयोमेंसे ही निकली हैं और इसके अधिकाश अम्यासी निदानके पुराणपथी तरीकेवो ही अपनाये हुए ह, बल्कि वे ऐलोपैयीसे भी अधिक स्क्ष्म जाचके चक्करमें उन्हों है ।

रहते हैं। होमियोपैयोमें वाहरी लक्षणोसे रोगकी पहचानका तरीका भी माना जाता है। निस्सदेह बहुत मामलोम यह नवीन चिकित्सा-को निदान विधिसे मिलती है। फिर भी होमियोपैयोमें निदानकी कोइ स्पष्ट, निश्चित प्रणाली नहीं है। इसकी चिकित्सा प्राय रोगी या रोगीके घरवालकि रोग-सबधी विवरणपर ही निभर

रोगी या रोगीके घरवालकि रोग-मवधी विवरणपर ही निभर करती है। रोगीके वास्तविक उपचारमें होमियोपैषीने जरूर कुछ तरक्की की है, क्योंकि औपधिको अल्प मात्रा शरीरको वडी मात्राकी भाति अशक्त नहीं करती, वल्वि एक जीवनप्रद प्रभाव बाळती है। दुर्भाग्यवश बहुत में होमियोपैष विपैली दवाबोकी बडी मात्राका इस्तेमाल भी करते ह।

मुखाकृति-विज्ञानकी पद्धति

येवल नामसे विमी बस्तुकी प्रकृतिके वास्तविष रूपका पता लगानेवी वाशिण व रना गलत है। वैसे तो मृखाकृति विज्ञान शरीरके सारे अवयवोसे सबध रखता है, पर मुख (चेहरा) शरीरका सबसे पहले घ्यानमें आनेवाला भाग है और उसपर मानसिम और शारीरिक सारी आतरिक त्रियाए प्रतिविधित होती है। अत सबसे पहले उसीको देखना आवश्यक है। निवानके इम नये तरीकेको इसीलिए यह नाम दिया गया ह।

ऐसा भोइ रोग नहीं होता, जिसमें बारीरवा बोड लाम हिम्सा ही प्रभावित होता हो। रोगकी हर हालतम सारे बारीरवी तवलीफ वेचैनी (वेबारामी) होती है। यों तो रोगकी हालतम ममने बारीरवे वण (रग) और आह निमें फन पड जाता है, पर कुछ तास स्थानापर यह पन्वितंत्र इस रुपमें होता है कि उसकी परीक्षा भी जा मने। अवस्थोगी गित विधिका ढम भी वदल जाता है, लेकिन परिवतन पूरी तरह प्रवट होनेनव ध्यानम नही आता। दोपसे छदे हुए बारीरवी कियाम स्थम्य धारीरथी अपेक्षा अतर रहात है। जैसे लवना या वमजीरी अपवा कीलपाय माणावाक फूल जानेपर मनुष्यकी चालम फक पड जाता ह। पालय उसकी बीमारीका अदाज किया जा सकता है। मुनाह ति विज्ञा इस सवपर ध्यान देता है। दारीरकी बनाबट, परिनालन, रंग गित से सब मावधानीसे देखे जात ह, पर पर मने परानेने लिए हमें पहले मनुष्यके स्वस्थ धारीरका अध्यान मरना आवस्या ह।

स्वस्य मनुष्य

आज जो हालत ह उसमें, उदाहरणके लिए भी, पूण स्वस्थ मनुष्य पाना मुक्किल है। जगली जीवोमे तो सभी स्वस्थ होते ह। उनमें वीमार तो कोइ ही मिलेगा। इसलिए उनम स्वाभाविक—— आदश आकृतिका पाना आसान है, परसम्य मनुष्यमें वह उतना ही मुक्किल है।

मैं मनुष्य-शरीरकी स्वाभाविक आकृति एक हद तक ही बनानेमे सफल हुआ हू। मबप्रथम म शारीरिक क्रियाओक अध्ययन-से इस परिणामपर पहुचा कि वास्तविक स्वाम्थ्यके लिए क्षरीर कैसा होना चाहिए, क्योंकि स्वस्य शरीरको अपनी सब कियाए ,सुगमतासे सम्पादन करने योग्य होना चाहिए, विना किसी तक-लीफने, विना किसी कृत्रिम उत्तेजनाके । सवप्रथम उन त्रियाओ-का स्थान होगा, जो शरीर-निर्वाहके लिए अत्यावश्यक ह, जैसे, खुराकका पाचन और मलका निष्कासन । स्वस्य मनुष्यको वह सच्ची मूल लगती है, जिसमे प्राकृतिक खुराक द्वारा पूरी तृष्ति होती है । पेटके ठसनेसे होनेवाली किसी प्रकारकी वेचैनी अनुभव होनेके पहले ही वह तृष्ति आ जाती ह। पाचन-काय इतना चुपचाप चलता है कि व्यक्तिको उसका पता भी नही चलता । खानेके बाद भारीपन और भाति-भातिकी तकलीकें, तेज मसालेदार खराक भौर तीखे पेय पदार्थोकी इच्छा, नितात अप्राकृतिक है और रोगका चिह्न है। प्यास लगनेपर केवल पानीकी इच्छा होनी चाहिए। पेशाब आनेमे कोइकप्टनही होना चाहिए,न उसे अधिक गम होना चाहिए। वण-विहीन, सुर्खं रगका, नाला, मैला या गाढा नही होना चाहिए । साधारणत इसका रग हल्का पीला-वादामी (गोमूत्र वर्णका) होना चाहिए। हरा, धुन्न वण और मफेद, रक्त

वण और कृमियुक्त नहीं होना चाहिए। पतला मल भी वैसे ही रोगका चिह्न हैं, जैसे सस्त, काली गाठकी शक्लमें।

कभी श्रम अधिक हो जानेपर स्वस्थ शरीर हमें थवानकी सही सूचना दे देता है। यह थकान कष्टकारक न होकर सुबद होती ह और हमें आराम करनेकी, और अतमें सोनेकी प्रेरणा देती है। स्वस्थ द्यांकी है। स्वस्थ व्यक्ति जगनेपर प्रसन मन और प्रसन्न बदन तथा वृष्त होता ह, अलसाया और परेशान-हाल नही। स्वस्थ व्यक्ति कोइ गभीर मानसिक पीडा होनेपर रोकर शीध हल्ला हा जाता है। प्रवृतिने हमें आसु आतरिक कष्ट थी बहानेकी दिये है।

स्वस्य मनुष्याने ये सारे विह्न तुरत अनुभूति द्वारा और बहुतरे तो विना किसी कृत्रिम जीजारके आखोसे देखे जा सनते हैं। उपर्युक्त सारे लक्षण जीवित व्यक्तियानो देखनर निष्चित क्यि गए हैं। मृत शरीरको लेकर किया जानेवाला निरीक्षण वेकार हैं।

उपर्युक्त लक्षणो और दशाआसे सयुक्त पूण स्वस्थ मनुष्यकी

शक्ल (डौल) भी सही होनी चाहिए। उसका शरीर पूणतया दोय-रहित होना चाहिए।

अवतक म एक भी पूण म्बस्थ मनुष्य नही पा सका हू। औसत दर्जें स्वस्य मनुष्य तो मुक्ते प्राय मिले ह। मैंने उन्हीं के आधार-पर शरीरकी स्वस्थ (स्वाभाविक) आकृतिका अध्ययम किया है। कहा जा सकता है कि सौंदय-विज्ञानकी दृष्टिसे भी स्वस्थ शरीरकी आकृति ही आदश होती है। प्राचीन ग्रीक मूर्तिकारोने हम बास्तविक सुन्दर आकृतिया दी ह, और इन्हींको हमारे बतमान मूर्तिकार आदश मानते ह, न कि उन पेट्र—खाऊ, मोटे-सोटे स्त्री-पुरुपोको, जिन्हे आमतौरसे आज स्वस्थ समक्षा जाता है।

स्वाभाविक आकृति

पाठकोको कुछ स्वाभाविक आकृतिया चित्र १, ३, ४, ६ और १४ में मिलेंगी। उनका वणन आगे दिया जा रहा है।

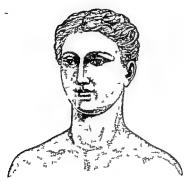
१ आकृति—िचन १ की आकृति स्वाभाविक आकृति है। इसमें समूचे शरीरम उत्तम अनुपात है। देखनेमें यह आकृति अति सुदर मालूम होती है। इसके साथ चित्र २ की आकृतिको देखने पर वह, कितनी भट्टी—वदशक्ठ—जचती है। शरीर पसरा हुआ है। पर, धडकी तुलनामें बहुत छोटे ह। घड अस्वाभाविक स्पर्से लवा है और गर्दन तो करीव-करीव गायव ही ह।

स्वाभाविक आकृतिमें (चित्र १) सिर औसत आकारका है। गदन गोल हैं। न अधिक छोटी, न अधिक लवी और घरेमें यह लगभग पावकी पिडलीके बराबर है। छाती घनुपाकार है। पेट आगे निक्ला हुआ नहीं है और न घड नीचेकी आर लवा है। पायोकी बनावट मजबूत ह, न यह आगे भुके ह, न पीछे।

स्वाभाविक स्वस्थ व्यक्तिम और चिह्न भी पाये जाते ह।



चित्र ३—स्वाभाविक आकृति



चित्र ४--स्वाभाविक आकृति

उसके मायेपर शिकन — फुरीं — नहीं होती और न सपाट वर्दीली गद्दी हिं दिखाइ देती हैं। बाख़ें स्वच्छ होनी चाहिए। उनमें घारिया नहीं होती। नाक चेहरेके बीचो-बीच और सीघी रहती ह, न अधिक मोटी, तपतली। मुह हमेशा वद रहता ह, दिनमें और रातनों सोते समय भी। ओठोकी बनावट सुदर होती हैं, वह अधिक मोटे नहीं होते हैं। चेहरा अडाकार होता हैं, ना-कोनी नहीं। कानके ठीक नीचे अलगाववाली लकीर साफ रहती हैं। यह स्पट एखा (Demarcation line) ही सौंटवकी निशानी ह। यह चेहरेकी शोभा बढाती ह। बहुतोंने डम प्रकारका चेहरा देखनेम सुदर तो लगता है, पर वे बतला नहीं सकते कि वह सुदरता है कहा?

ठुइडी गोल होनी चाहिए, कोणाकार तो जिल्कुल नही। सिरका पिछला भाग गदनसे एक स्पष्ट रेखा द्वारा विभक्त होना

चाहिए ।

र रग—चेहरेका रग पाण्डु—पीला—नही होना चाहिए। और न अत्यधिन सुख। चेहरेपर चमनीलापन नही होना चाहिए। चेहरेपर ताजगी होनी चाहिए। बुढापे तक उसपर तेजस्विता रहनी चाहिए।

३ मितशीलता—शरीरकी दशापर विचार करते समय उसकी गतिशीलताका विचार भी आवश्यक है। यदि शरीरकी किसी स्वाभाविक त्रियामें वाधा पडती है तो समभना होगा कि शरीरकी दशा स्वाभाविक नहीं है और उस अगमें दोप-सचय हुआ है। सासतीरसे मुखाष्टति विज्ञानके निदानमें सिरके परिचालनका

पूरापवालोका स्वामाविक रग कुछ पीला-गुलाबी होता ह ।

विशेष महत्त्व है। मुखाकृति-विज्ञानके अनुसार स्वास्थ्यकी जाचमे सिर निर्वाध रूपसे दाहिने, वार्ये धूमने योग्य होना चाहिए। सिरको उठानेम गलेपर कोइ तनाव नही होना चाहिए, और न गदनके नीचे भूकानेमे उसके पिछले भागम।

शवल, रंग और गतिशीलतासे शरीरकी जानका यह सरीका है।

शरीरमें दोषसचय

यदि शरीरकी आरृति और रग म्वाभाविक नही रह गये हैं या उसकी गतिशीलताम वाघा पड़ने लगी है तो यह इस वातका सबूत है कि शरीरमें दोप-सचय हुआ है। यह सचय किसी पदाथ (matter) का ही माना जायगा। यही पदाय ह, जो शरीरकी आकृतिमें कक डालता है। यहा यह सवाल उठता है कि जो पदाथ शरीरसे कोइ सबध नही रखता और इसलिए दोष—विजातीय पदाय—कहलाता ह, मनुष्यके शरीरम बाता कहाले हैं? इस पदायके शरीरम जानेका है।

पदाथ शरीरमें मुख, नाक और त्वचाके गस्ते जाता है। नाक, फेफडो और त्वचा द्वारा हम श्वास—हवा—अदर लेते ह। मुहसे शरीर ठोस और तरल पदाथ लेकर पेटको सौंपता है। प्राकृतिक मागपर चलते रहनेमें दोध शरीरमें नहीं पहुच पाता और पहुच भी जाय तो शीघ्र वाहर निकाल दिया जाता है, क्योंकि प्रकृतिकी ओरसे शरीरमें ऐसा प्रवध है कि हानिकर द्रव्य निकाल दिये जाय।

आते, मूत्राशय, त्वचा और फेफडे स्वस्थ शरीरमे निरतर नाम नरते रहते ह और प्रत्येक वकारणदाथको, जिसकी शरीरको कोइ आवस्यकता नहीं रह जाती है, वाहर निकालनेके काममें लगे रहते हैं। फिर भी घारीरमे टोप अत्यधिक मात्रामे पहुच जाने पर घारीर उसे वाहर निकालनेमें असमय हो जाता है और उमका कुछ भाग अदर रह जाता है।

बहुतेरे बच्चे तो ज मसे ही दोय-सचय िन्ये हुए पैदा होत है कहा जाय तो एक प्रकारसे वे रोगी ही पदा होते ह । इनमॅसे अधिकाश सो अकालमें ही कालके गालम चले जाते ह ।

मनुष्यके लिए सबसे आवश्यक वस्तु खुराक है। इसके प्राष्ट्र तिव होनेसे शरीर भी प्राष्ट्र तिक रूपमें बढता ह । बच्चेकी वास्तविव प्राष्ट्र तिव खुराक तो माना द्व ही ह । आज दुर्भाग्यवश बहुत-स् बच्चे (ग्वासतीर से शहरी जीवनमें) इससे वित्त ही रह जाते ह, क्योंिम माके शरीरम अधिक दोप-सचयके कारण उसे दूध नहीं उत्तरता, मा विल्कुल कम उत्तरता है। आरम्भके महीनाम माक दूधके बदले यच्चेकी मर्वोत्तम खुराक कच्चा, विना उदला वकरी यागायका दूध है। उतले दूधका या कीटाणुरहित (pastunz ed) दूधका बच्चोंने स्वास्थ्यपर होनेवाला हानिकारक प्रभाव विन्न ४८ से ५१ तकमें दिखाया गया है। य चित्र असली फोटुओसे बने है। लेकिन कोई खुराक माके दूधकी वरावरी ती कदापि नहीं कर सकती।

अप्राकृतिक खुराक कभी पूरी तरह नहीं पचती । नित्य बसी खुराक लेते रहनेपर परिणाम वुरा होता है। अरीर उस खुराककें मलको ठीक तौरसे निकाल नहीं पाता । साथ ही, उस खुराकसें शरीरको वास्तविक पोपण-तत्त्व भी नहीं मिल पाते ।

दोप शुरूमें शरीरके निष्कामन-मार्गोने निषट जमा होता ह और कुछ समय तकतो छोटे उभारो—जैसे अतिसार, अति स्वेद और अतिरिक्त पेशावके द्वारा शरीरसे बाहर कर दिया जाता है। इस तरह कभी-कभी तो बड़े बड़े सचय भी निकल जाते ह, फिर भी कुछ तो प्राय बच रहता है, या नया द्रव्य जमा हो जाता ह । जिस भागम यह द्रव्य--दोप--जमा होता है, उस भागमे उप्णता (गरमी) पदा होती है। (अतिमारका यह सीधा सबब है और दोपके रूप परिवतनका भी।) दोप प्रकृपित होने लगता है और गैस बननी शरू हो जाती ह। यह गैस शरीरम फल जाती है और शरीरसे पसीनेके रूपमे त्वचा द्वारा गैस रूप बना हुआ दोप निकल जाता ह। लेकिन कुछ हिस्सा फिर ठोस रूपमे शरीरमे जमा हो जाता है। यही वह मडार द्रव्य है, जो करीरको दोपपूण करता है। सचित द्रव्य क्सिओर एकत्र हुआ है, यह देखकर रोगकी प्रकृति जानी जा सकती ह। मेदे और वही आती के कमजीर ही जानेपर प्राकृतिक और पूण खुराक भी ठीक तरहसे हज्म नही होती । एसा अधुरा पचा हुआ, शरीर द्वारा अभिशोषित सारा इव्य दोपका रूप ले लेता ह। एक बार इस प्रकार विकारका एकत्र हो जाना गरू हो। जानपर फिर यह सिलसिला तेजीसे बढता है और शरीरम गडवडी आरभ हो जाती है। बच्चोके अनगिनत रोगाका यही कारण ह, जो बारीरके दोपोको बाहर निवालनेके उद्देश्यसे ही होते ह ।

दूषितं द्रव्य शरीरम प्राय ववास—फेफडो और त्वचा द्वारा भी प्रवेश पाता है। सामान्यत तो वह निकलता जाता है, पर अक्सर अदर जमा भी रह जाता ह। पाचन शक्ति अच्छी होनेपर तो शरीरम फेफडो द्वारा गये दूषित द्रव्योको निकालनेकी यथेप्ट शक्ति रहती है, लेकिन पाचन कमजोर रहनेपर तो यह असमव होता है। अस्वच्छ हवामे रहकर हम दूषित पदार्थोंको

दवानेसे ही होते हैं। ऐसे लक्षणोमें कफको गिना जा सकता ह।
यूके जानेवाले कफमें वडी मानामें दोप निकलता है। यदि कफनाशक औपिषया द्वारा अतिरिक्त गर्मी पहुचाकर, या ताजी
हवा रोककर, कफको दवा दिया जाता है, तो उसका परिणाम
शरीरके लिए बहुत हानिकारक होता ह, विशेषत फेंफड़ाक्
लिए। दोप सीधे भी रक्तमें प्रवेश पा सकता है। उस दशामें
साधारण ढगसे अदर जानेकी अपेक्षा वह अधिक हानिकर सिद्ध
होता ह। उसका एक विशेष उदाहरण है—साप काटना। इस
दशामें जहर सीधा शरीरमे पहुच जाता है। तेजीसे काम करता
है और शरीरम एक उफान और तेज बुखार लो दिशोप हानि
न होगी, क्योकि पेटम यह अहानिकर हो जाता है और उसका
बडा भाग आतोसे बाहर निकल जाता है। यही हालत पागल
कुत्तेने काटनेमें होती है।

कुत्तन कान्तन हाता हा

सभी दूषित पदाथ इस प्रकार सीघे रक्तम जानेगर इतनी
जल्दी या ऐसा भयकर प्रभाव नहीं डालते, फिर भी यह हानिकर
तो हमेशा ही होता है। किसी आकस्मिक कारणसे दूषित पदाथका
घावो द्वारा रक्ता प्रवेश कर जाना सकटजनक होता है। इस
हमें अपनी कोशिशमर रोकना चाहिए। पर ऐसे पदाथको
जान-बूक्तकर न्वतम प्रवेश कराना तो एक मारी जुमके समान ह।
टीवें या इन्जेकशना द्वारा विषोको—दूषित पदार्थोंका शरीरमें
पहुचाना एक ऐसा भयकर वाय चल पढा है कि इतिहासमें
दूढनेसे भी इसकी मिसाल नहीं मिलेगी। यह एव दुखद वात है कि
सम्मताने अपनेको यहातक गिरा दिया ह। यदि सारी मनुष्यजातिको रुग्ण होनेसे बचाना हो और उसे अधिक वमजोर न

होने देना हो तो यही वह वक्त है जबिक टीकेंका विरोध होना चाहिए। शरीर यदि किसी हदतक स्वस्य हो तो वह उस विपका दुछ अश निकालनेम समय होगा। सामान्यत इन्जेक्शनके स्थानपर सूजन आकर वह स्थान पक जाता है। फिर भी, जहरका बहुत भाग प्राय शरीरमें रह जाता है। शरीरम जीवनीशिक्तकी कमी होनेपर वह उस विपाक्त पदायको मुक्किलसे ही निकाल पायेगा और उसका वडा अश शरीरके भीतर बच रहेगा। ऐसे ही लोगाको, पहले टीकेंको 'असफल' वतलाकर दुवारा और तिवारा टीका लगाया जाता है। वास्तवम तो यहा 'सफलता' बहुत अधिक हुई कि शरीरने स्वय उस विपको निकाल दिया। पर दुर्भाग्यका समझा गया उल्टा। पहले मौजूद दोपमें और दीप (दुवारा और तिवारा टीका देकर) जोड दिया गया।

दोष-सचयके कारण शरीरमें होनेवाले परिवर्तन

पूर्वोक्त कथनानुसार दोप अपनी स्थितिके लिए उपयुक्त स्थानकी खोज करता है। इव्यका यह सग्रह पहले पेडू में एक र होता हु। निष्कासन-मागके नजदीक जमा होना घुरू होकर विकार दूरतक बढ़ने लगता है, जैसे, सिर और हाय-पैरोकी ओर। को ह विवोप पिरिन्यित पैदा न होनपर तो यह क्रिया बहुत घीरे घीरे होती है। इव्यका झुकाव प्राय गरीरकी चरम सीमाकी जोर जानेका रहता है। इस प्रयाममे वह अपना माग यदनके तम भागसे बनाता है। वहा वह जमाव जामानीसे देखा जा सकता है। पहले तो वह माग वढ़ा हुआ लगता है, फिर वह सूजन अथना पिड स्पमें हो जाता है। आगे चलकर वह पिड नीचेके अवयवको विद्युल कर जेते हैं और उन भागोका विश्वण और सकोचन होने लगता है। इस दक्षामें अनाडी पयवेक्षक महजमें घोरा खा

मक्ता हु। वह कोइ सचय नहीं मानेगा। फिर भी ध्यानसे जाचन पर हमेशा कडी रेखाए दिग्वाइ देगी, जिनके कारण गदनकी अम्बाभाविक स्थिति होगी। त्वचा भी वदरग होगी, प्राय भूरी, स्लेटी या अतिरिक्त सुख। कभी-कभी साधारण बुढिसे भी हम सचयकी प्रकृतिको समझ सकते हैं, फिर भी रोगको स्पष्ट रूपस समझनेके लिए प्रत्येक विवरणको ध्यान देवर देखना चाहिए।

कोष गदन और सिरमें वही क्षक्ल लेती है जो पेड़ में, और दोनों भागोम समान रूपसे बढती हैं। फिर भी कभी-कभी पेड़ का सचय घटता है और गदनवाला बढता है। इधर जल चिकित्साम गदनका सचय घटने लगता है और जमी अनुपातसे पेड़ का बढने लगता है।

दोप पेड से सिरकी ओर वहनेकी हालतमे हमेशा एक ही माग नहीं पकडता । यह सभवत जन-उन अवयवांकी जीवनीशिक्त-पर निभर करता है, जिघरसे कि दोए गुजरता है। कुछ-कुछ आदमीके सोनेकी करवटकी दिशापर भी निभैर करता है। दोए शरीरके सामनेके भागम वह सकता है अथवा वगल या पीछेरे मागमें। इस दृष्टिमें हमें तीन प्रकारके सचय मिलते हैं।

१ सामनेका--अग्र-सचय

२ दगलका—दोनोमसे निसी दगलका सचय (वाम पारव-सचय, दक्षिण-पारव-सचय)

-सचय, दक्षिण-पादव-सचय) ३ पीठना—-शरीरवें पीछेके भागका—-पृष्ठ-सचय

यगलका सचय दाहिनी या वाई आर हो मकता है । साधारणत हम कवल एक प्रकारका सचय नही पाते । प्राग वह मिला-जला ही होता है, जैसे सामने या वगलमे, या वगलमें या पीछे, या कभी-नभी सारे शरीरमें। फिर भी भिन्न प्रकाराको



स्तर—आकार मामान्य,
मस्तक-धुरीदार, आंखसामाय, नाक-मामाय,
माल-मिनुडन पडी हुई,
मुह-मामाय, नेहराउम्रव हिमाबस मामाय सीमारंपा अधिक पीछे की आर प्रवन-सामने की और बडी गृहीकी मीमारंखा सामाय।



चित्र ६-स्यामाविक आष्ट्रति



चित्र ७---अप-मचय

सिर—आवार सामाय मस्तक सिर परगणा, चर्बी रहित आंखें मर, नाक सुर, मुह-नीचेवा होठ मोटा (सूचा हुवा), दुब्दी वड़ी हुक वेहरा—मीमा रेवा कानमे बहुत पीछे, चेहरेका निकला अप आग बहुत भग हुवा, गवन—सामने अधिक बढ़ी हुई, गुद्दीको सीमा रेजा सामाय।



सिर—आकार सामा य मस्तकचौरस, चर्बी गिह्त आंखें—
सामा य, नाक- सामा य आठअधिक मीरे, चेहरा—याविंगे
अपेसा दाहिनी और अधिक मरा
और रुवा, सीमा रुवा गावनसामने यहन वढी हुइ,
साडी वालमें मी मुद्दीकी सीमा
रेखा सामान्य ।

धित्र ८--अग्र और पारव-सचय

समझनेके लिए हम हरेबका अलग-अलग विचार वरेगे।

१ अग्र—सामनेके—भागका सचय

(चित्र ५, ७, ३६ और ३७)

सामनेके मचयमे हमारा तात्पय है, जो पूरी तरह या खास तौरसे शरीरके आगेके हिस्सेसे सविधत हो। चित्र ५ इसका उदाहरण है। सही-सही तुलनाके लिए चित्र ६ की स्वाभाविक आङ्कतिका चित्र दिया गया है। पाठकको चाहिए कि दोनो चित्रोका अतर घ्यानपूर्वक मिलाकर देखें।

सामनेक सचयमे गदन सामनेकी ओर कुछ वडी (चित्र ७) हो जाती है। चेहरा भी अधिक वडा और भारी हो जाता ह। मुह् प्राय लवा हो जाता है। क्हरेको गदनसे अलग करनेवाली रेखा एक विनोपता रखती है। चेहरेको गदनसे अलग करनेवाली रेखा एक विनोपता रखती है। सामनेके सचयम यह रेखा साधारणकी अपेक्षा प्राय पीछेकी ओर हटी हुइ होती है (चित्र ७ और ८)। यदि सामनेका सचय पूरा-पूरा व्यक्त होता है तो चेहरा बहुत फूल जाता है और माथेपर चर्वीदार गद्दी वन जाती ह। पर पीछेके सचयमे भी हम यह गद्दी पाते ह। इसलिए यह कोइ विशेष चिह्न नही ह। इससे केवल यह प्रकट होता है कि सचय मस्तिष्कको भीतरतक पहुन गया है।

बहुतोमें गदनपर पिंड वन जाते ह (जित्र १० और ३८)। इससे प्रकट होता ह कि सचय भयकर दशामे हैं। दूषित पदायके सूख जानेपर तो मास-पेशिया क्षीण होने रुगती ह। यह भी हो सकता है कि सीमा निर्देश-रेखा (Demarcation line) जबडेके पास फिर स्वाभाविक रूपम आ जाय। फिर भी गदन



ाचन १२ — अग्र आर पादनसंचय सिर — जगमग सामान्य, मसक्क —सामान्य आंखें — सामान्य, नाक — सामा य, मुह — सामान्य, चेहरा — गीमा रेखा सामान्य, पवन — बहुत बढ़ी, फूजी हुई जीर सस्त, सचय सिफ गयन तक पहुचपाया है जिससे पेया हो गया है सिर सचयसे बिल्फूल मुक्त है।

(चित्र १२ वाली स्त्रीकी लडकी) सिर--जरा - सा बहा, मस्तक---कुछ चर्बसि भरा. आंखें— दवी नाक--सामाय. मृह-कृछ ख्ला, चेहरा--- सीमा रेखा सामान्य गदन-- फुली हुई, घेघा मिश्र संचय माताकी भाति कुछ दाय सिरमें प्रवश कर चुका हा



चित्र १३--अप्र और पाव्य-सचय



चित्र १४-स्वाभाविक आष्ट्रति '

परके पिंड और त्वचाकी विवणता हमें यह वतलानेको काफी ह कि वहा दोप-मचय बडी मात्रामें है।

सामनेके सचयकी दशाम त्वचाका रग पीला या अतिरिक्त मुख होता है। और, अधिक सचयवाले हिस्सामें वडा तनाव रहता है। साथ ही, चमडेपर एक चमक-सी रहती है।

सिरकी परिचालन-क्षमता भी एक महत्वपूण विह्न है। मामनेके सचयमें सिरको सरलतासे पीछे नहीं किया जा सकता। ऐमा करनेका यत्न करनेपर गदनमें वडा खिचाव प्रतीत होगा (चित्र ३८)। ऐसी स्थितिमें वडे और छोटे पिंड दिखाइ देगे, जो यो नहीं दिखाइ देते।

इस प्रकार नारा चेहरा समान रुपसे अथवा कुछ विशेष भाग इस सचयसे प्रमावित हो सकते ह । जबन्तव सचय केवल एकतरफा होता है। उस दशामें चेहरा एक ओरसे दूसरी औरकी अपेक्षा भरा अथवा लवा लगता है (चित्र ८)।

रोगकी विद्याप्टता सचयके स्वरूपपर निभर करती हू । शरीरके अग्रभागमें सचय होनेपर दोप पेटसे सिरतक और नीचे पाबोतन फैलता है। हमारी अधिकाश हृडिडया शरीरके अग्रभागमें ही ह। इनलिए उन सम्पर दोपका अमर पडता है। अत अग्रभाग के सचयम फोइ भी तीन्न रोग होनेनी सभावना रहती है, असे, समरा, सुख बुखार, हिप्योरिया, फेफडोनी सूजन इत्यादि। इन बीमारोने शरीरके सामनेके हिस्से अधिक पीडित होगे। बच्चोकी रुण दक्षामें हम इसे स्पष्ट देख सकते हैं कि सामनेके हिस्सेमें फृत्सिया—अलाड (अम्हीरी) निकलती है।

बहुत-में तथाकथित जीर्ण रोग भी सामनेके सचयसे होते हैं, विशेषत गले और गदनके । कभी-कभी मुख-सवधी रोगका कारण भी सामनेका सचय होता है। आरिशक दशामें प्राय सिफ ठुड्डी प्रभावित होती है। सामनेके सचयमे दात नष्ट होते ह। विशेषत पहले नीचेकी पित्तके होते ह। (चित्र ५ और ७ में नीचेके दात बहुत कच्ची उम्प्रमें क्षय हो गये ह।) नाढियो और आखोके रोग भी जब-तब हाते है। सचयके मिरके सर्वोच्च भागम पहुच जानेपर तो सिर गजा होने लगता ह। विशेषत मामनेके हिस्सेके बाल गिरने लगते ह।

वेवल सामनेके सचयमे मानसिक विकृति होना असभव है।
सामने सचयके बावजूद मार्मिक अवयव प्राय स्वस्य
रहते हैं, क्यांकि दोप-मचय प्राय गालोम और मायेपर होता है।
उस दशामें उन हिस्मोम रोग होता है, विशेपकर सिर-दद होता
ह और गालोपर फुडिया (मुहामें) निकलती ह। विशेषत,
रोगीका ऋतु-परिवतन—सापकी कमीबेदी मताती ह।

कभी-कभी दोप-सचय बहुत धीरे बढता ह । उम दशाम व्यक्ति अधिक कप्ट अनुभव किये बिना उपयुक्त रोगोना भोगता रह सकता ह । पर आगे चलकर शरीरवे उम हिस्सम, जिसमें पहले अधिक सचय नही था, यकायक विकार पैदा हो जाता ह ।

सामनेके सचयका दूर करना अपेक्षाकृत सहज होता ह । इसके कारण उत्पन्न हुए रोग साधारणत उतने खतरनाव नहीं होतें । सामनेके सचयमे सवध रखनवाली वच्चोकी वीमारिया और अय ज्वर-सवधी रोग, 'सौम्य रोग' गिने जाते ह । जल-चिनिन्सा द्वारा सामनेवा सचय कुछ ही हफ्ताम दूर विया जा सकता है। बहुतोको इस वातपर आश्चय होता है कि क्यो एक रोगी जल चिकित्सा विधिसे इतनी दीधतासे अच्छा हो जाता है और दूमरा धीरे-धीरे क्यो।



चित्र १७---वाम पाइव-सचय

आकृति—्यन्तरभी, वाया भाग दाहिन नी अपका चौड़ा, सिर्—आर्रित सामान्य दारीरल मध्य भागमें नहीं ह मस्तकः—मामा य, नाकः—सामान्य, आंख—सामा य, मुह्—सामान्य, खेहराः—मामा रेखा सामा य, गदन—यार्र और अधिक बड़ी हुई कथः—बांबा दाहिनेन अधिक चौडा, वारीर—दाहिनी आरम बांबा माग विस्तृत बाड जावकी मीमा रखा गावत पेकू —उभरा हुआ, बार औरका मध्य प्रकट कर रहा ह थरः—राहिनेन बांबा गाटा।



सिर— बहुत वडा
मस्तक—चर्दीमे भरा
लालें—ददी, नाक—कुछ
लिधन बडी, मुह—खुला,
पेहरा— सीमा रेखा
सामाय, गर्दन—दारीरभी भाति ही मोटी विहा
षाली।



चित्र १९--अग्र और पादव-सचय

सिर—मुछ अधिक वडा, भस्तक— चर्वीस भरा, आखं—मद दवी हुई, नाक—सामने यहुत मोटी, मृह खुका, पर कुछ दिखाई नहीं देता, खेहरा— सीमा रच्चा गायव, गदन—गुही दापस भरी, सीमा रेखा गायव सिर नाहिने या वार्षे किमी और नहीं चुमाया जा मबना, पीट—कुष्ठे गाछ।





चित्र २१—पष्ठ-सचय

सिर—बहुत बडा सामन मुना मस्तक—बर्वित भरा, आर्खे—पुष्ठ निकृती हुः (पर अच्छो तरह दिलाई नही देनी), नार—सामान्य सुह डीर ट्रंडी—पुष्ठ बहो हुई चिहरा—मीमा रेंसा गायब गरन—सिर नितनी हो बड़ी, गुहींगी सीमा रेसा गायत, पीठ—गय गाल।



चित्र २२---पुष्ठ और पाइव सचय सिर---बहुत यडा विगेषत पीठकी आर, मस्तक---चर्बीने भरा बहुत चौडा,ऑर्स--सामाय गर---यामाय पुरु----सामाय चेहरा---मामा रेला सामाय गरन---बहुत मादी, गुदीकी भीमा ग्रेसा गायव ह बगल्या हिसाव विचित्र स्पेस बडा।



सिर—रगभग सामाय, मस्तक— सामान्य आंखें—सामाय नाक— सामाय मृह—सामाय, चेहरा— मीमा रचा सामाय गदन—युष्ठ अधिक माने, गुश्ची सोमा ग्या लगभग मिट-मी गई है।

चित्र २३—पठ-सचय (आकृति २२ का युवायस्थाका चित्र)



स्तर—आर्रात सामान्य पर पीछेकी आर अपिक बडा, सस्तक—सामान्य, आर्ष्ड— मामान्य नाक—मूर्तिमंटरा मिला, मह— सामान्य, चेहरा—सीमा रेमा मामान्य, महन—अधिक रेगा मामान्य, स्वान—अधिक रोगां सीमा रेका गांचका

चित्र २४---पट-सचय



सिर—अधिन बड़ा विशेष्त पिछला वे हिस्सा, प्रस्तक—बुङ चर्विम मरा, आर्के—मामा य मुह—मामाय, चेहरा—मीमा रेखा सामा य गवन— विषिव थोटी, गुदीभी सीमा रुखा गायव ।

चित्र २५—मृष्ठ और पाइब-सचय (प्राचीन रोमन सिर)

होनी है । सचयकी दिशाके दातामें दद होने लगता ह । दात क्षय होने लगते हैं । पाश्व और सामनेके सचयके मिल जानेपरप्राय वहरापन आ जाता है । ऐसी दशाओम कानोकी ओर बढ़ती हुइ सूजन अक्सर दिखाइ देती है । आखोपर भी शीघ प्रभाव पढ़ता है, भूरा या काला मोतियाबिन्द हो जाता है, जो स्वभावत सचय-ग्रस्त पाश्वकी ओर पहले होगा ।

यदि मिरका आघा हिस्सा पूणरूपसे सचयग्रस्त हो तो परिणाम होगा आघा सीसी, यानी सिरके सिफ एक भागमें दद। ऐसा सिर-दद बिना किसी विष्णेप परिवतनके वर्षोतक विना किसी अधिक हानिके चलता रह सकता है, यहातक कि वहा सचय इतना बढ जाता ह कि फिर उस द्रव्यको अन्यत्र जानेको मजबूर होना पडता है।

मेरी एक परिचित स्त्री पह्नह साल अधकपारी दे दिसे पीडित रही। डाक्टरोकी दवा-दाक्से उसे कोइ राहत न मिली। कौटुविक डाक्टर उसे सिफ तसल्ली दिलाता रहा कि समय पाकर यह अपने-आप चला जायगा। हुआ भी यही कि पह्नह सालके बाद अध-कपारी तो चली गइ पर साथ-माथ अधनाने आ घेरा। उसकी आखोकी रोशनी जाती रही। किसोने यह खयाल तक नही किया कि अधकपारी और अधेपनका भी कोड सबध है। सिफ अफसोम करते रहे कि बेचारी एक तकलीफ्से छुटकारा पाफ था। देप-सच्य आखाकी और बढ़ आया था। उसका मा क्रें वास सा देप-सच्य आखाकी और बढ़ आया था। उसका मजबूत ढाचा देप-सच्य आखाकी ओर बढ़ आया था। उसका मजबूत ढाचा इतने दिनो तक उसे एक जगड़ रोके रहा था।

वाई ओरना सचय प्राय त्वचानी सिक्रयतानो मद कर देता है। इसलिए दाहिनी ओरकी अपेक्षा यह अधिक भयकर होता है। दाहिनी वगलके सचयमें पैंगेका पत्तीजना आम बात ह। सचय प्रस्त दपती निरपवाद रूपसे सतान पदा नही कर सकत है। यदि स्त्री-पुरुपके जोडेमें-से केवल एकके पृष्ठ-सचय हो तो सतान हो मकती है। लेकिन वह कमजोर और अल्पायु होगी। पष्ठ-सचय-प्रस्त स्त्रियोको गमपातका सतरा रहता है, या अकाल प्रमव का। यदि मतान हो गइ तो माने पास पिलानेका दूध मनी होता।

पट्ट सचय और उसके दुष्परिणाम यदि किसी जातिम आम हो जाय तो मानना पढेगा कि उस जातिकी उतरती घडी आ गई है और उसका पतन सिकट ह। यह एक मजेदार और गौर तल्ख बात है कि पुराने पिंसमन (चित्र २४) और रोमनाकी (चित्र २५) शरीरके ऊपरी भागकी (bust) जो मितया मिलती ह, उनम पृष्ठ-मचय दिखाइ देता ह। इस प्रकार मृपाइति-विज्ञानके द्वारा हम जान सकते है कि सभ्यता और सपत्तिम उत्रत होनेपर भी उन जातियोका पतन क्यो हआ?

पप्ट-सचय-भ्रस्त व्यक्तियोना वौद्धिक स्तर नीचा होता है। वे कूट राजनीति-सवधी कार्योके लिए कभी उपयुक्त नहीं होते। उदाहरणाथ चित्र ६ का व्यक्ति निस्सदेह चित्र २० और २१ वालोकी अपेक्षा मानसिक—वौद्धिक रुपसे अधिक उन्नत हैं। चाहे उसकी साधारण शिक्षा कम ही क्या न रही हो।

पृट-सचय गरीबोकी अपेक्षा अमीरोमें अधिक पाया जाता है। मारण, अमीर ही भोजनकी मर्यादाना अधिकतर उल्लघन करते हा

पष्ठ-सचय-प्रस्त हर व्यक्तिका नतव्य ह वि वह नीघ्र अपने नीरोग होनेका उपाय करें, क्योनि उम्र बढनेष` साय-साय राग का अच्छा होना भी उत्तना ही निटन होता जायगा । पृष्ठ-सचय- की सबसे बड़ी बुराइ यह है कि पीडित व्यक्ति शनै -शनै नीरोग होनेकी शक्ति खो देता है। दोपद्रव्यके नरम और सचल रहते उसका निकालना अपेक्षाकृत सहज होता ह। पर द्रव्यके कड़ा हो जानेपर वह स्थायी-सा बन जाता है। सब उसे दूर करनेमे बड़े घीरज और कप्टका सामना करना पड़ता है। फिर भी कभी कभी तो निराशा ही हाथ लगती है।

४ मिश्रित सच्चय

(चित्र ८, १८, १९ और २६)

पूर्वोक्त कथनानुसार अकेला एक तरहवा सचय बहुत वम ही पाया जाता है। प्राय दो या सब तरहके सचय एक साथ पाये जाते है। बहुत वार तो सामने या बगलका सचय एक साथ (चित्र ८, १०, १८ और १९) और उसी प्रकार बगलका तथा पृट्य-सचय (चित्र २० और २५) एक साथ और कभी-कभी अग्र और पृट्य-सचय भी एक माथ ही पाया जाता है।

(पिन २० आर ०५) एक साथ आर कमान्कमा अग्न आर पृष्ठ-मन्त्रय भी एक माथ ही पाया जाता है।
स्वभावत जन व्यक्तियोको अवस्था अत्यधिक भयकर होती
हैं, जिनमें झरीरके विभिन्न भागोका सचय (चित्र २६, ३९, ४०)
होता है। ऐसे व्यक्ति स्नायिक रोगोसे ग्रस्त, अञ्चात, अमनुष्ट
और सनकी होते हैं। जन्द कोइ जग्न रोग होनेपर, और जिसकी
जनके लिए विशेष सभावना रहती है, वरावर खतरा बना रहता
है। शरीरके फूले और माससे लदे होनेके कारण उन्हें खूव स्वस्य
माना जाता ह, लेकिन जनकी अकस्मात् मृत्यु होनेपर लोग
आक्ष्य करते ह और कहते हैं कि ऐसा मोटा-ताजा आदमी कैसे
यकायक मर गया।

लेकिन ऐसे लोगोका शरीर जवतक फूला रहता है (चित्र २८)

सचय-प्रस्त दपती निरपवाद रूपसे सतान पैदा नहीं कर मक्त ह। यदि रूनी-पुरुपके जोडेमें-से केवल एकके पृष्ठ-सचय हो ता सतान हो सकती है। लेकिन वह नमजोर और अत्पाय होगी। पृष्ट-सचय प्रस्त स्थियोको गभपातना खतरा रहता है, या अकाल प्रसव का। यदि सतान हो गइ तो माके पास पिलानेको दूष नहीं होता।

पूथ्ठ सचय और उसके दुष्परिणाम यदि किसी जातिम आम हो जाय तो मानना पडेगा कि उस जातिकी उतरती घडी आ गई है आर उसका पतन सिकट ह। यह एक मजेदार और गौर-नलव बात है कि पुराने पिंचयन (चित्र २४) और रोमनोकी (चित्र २५) और रोमनोकी (चित्र २५) शारीरके ऊपरी भागकी (bust) को मिंचया मिलती ह, उनमें पृष्ठ-सचय दिखाइ देता है। इस प्रकार मुखाइति-विज्ञानके द्वारा हम जान सकते है कि सम्यता और सपितम उत्रत होनेपर भी उन जातियोका पत्न क्यों हुआ ?

पृष्ठ-सचय ग्रस्त ब्यक्तियोका बौद्धिक स्तर नीचा होता ह । वे कूट राजनीति-सवधी कार्योके लिए कभी उपयुक्त नहीं होते । उदाहरणाय चित्र ६ का ब्यक्ति निस्सदेह चित्र २० और २१ बालोकी अपेक्षा मानसिक—बौद्धिक स्पमे अधिक उप्तत हैं, चाहे उमकी साधारण शिक्षा क्या ही क्यो न रही हो ।

पृष्ठ-मचय गरीबोकी अपेक्षा अमीरोमें अधिक पाया जाता है। कारण, अमीर ही भोजनको मर्यादाका अधिकतर उल्लिपन करते हैं।

पृष्ठ-सचय-ग्रस्त हर व्यक्तिका क्तव्य है कि वह शीघ्र अपने नीराग होनेका उपाय करें, क्यांकि उम्र वडनेके साथ-माथ रोग का अच्छा होना भी उतना ही कठिन होता जायगा । पृष्ठ-सचय- की सबसे बडी बुराइ यह है कि पीडित व्यक्ति सनै -शनै नीरोग होनेकी शक्ति सो देता है। दोषद्रव्यके नरम और सचल रहते उसका निकालना अपेक्षाकृत सहज होता है। पर द्रव्यके कडा हा जानेपर वह स्थायी-सा बन जाता है। तब उसे दूर करनेमे बडे घीरज और कप्टका सामना करना पडता है। किर भी कभी-कभी तो निराशा ही हाथ लगती है।

४ मिश्रित सचय

(चित्र ८, १८, १९ और २६)

पूर्वोक्त कथनानुसार अकेला एक तरहका सचय बहुत कम ही पामा जाता है। प्राय दो या सब तरहक सचय एक साथ पामे जाते है। वहुत वार तो सामने या वगलका सचय एक साथ (चित्र ८, १०, १८ और १९) और उसी प्रकार वगलका तथा पृष्ठ-सचय (चित्र २, और २५) एक साथ और कभी-कभी अग्र और प्रफ-सचय भी एक साथ ही पाया जाता है।

स्वभावत जन व्यक्तियाकी अवस्था अत्यधिक भयकर होती हैं, जिनमें शरीरके विभिन्न भागोका मचय (चित्र २६, ३९, ४०) होता हैं। ऐसे व्यक्ति स्नायिक रोगासे अस्त, अशता, असतुष्ट और सनकी होते हैं। उन्हें वोड उग्र गग होनेपर, और जिनकी उनके लिए विशेष सभावना रहती हैं बरावर खतरा बना रहता है। शरीर फूलें और भासमें रुदे होनेचे कारण उन्हें जूब स्वस्य माना जाता है, लेकिन जनकी अकस्मात् मृत्यु होनेपर लोग आद्यय वस्ते हैं और कहते ह कि ऐसा मोटा-ताजा आदमी वैसे यनायक मर तथा।

लेनिन ऐसे लोगाका शरीर जबतक फूला रहता है (चित्र २८)

AR-STREE FF स्पाद का नामक हैं। <u>या स्ट स्टान्ट</u>





इक्टे रोजे कारो दुवर



चित्र ३२--ध्यापक सचय

सिर--असामाय, ऊपर अधिक कौडा मस्तक--दवा, आर्खे--दवी, नाक--सामाय, मृह---सामाय खेहरा--पीजा, गवन---मन्त कुछ अधिक मोटी।

सिर—बहुत बहा, ऊपर बहुत चौडा, नीचे बहुत तम, मस्तक— ववा, आर्ले—दवा, नाक— सामान्य, मह—नामान्य, बहुरा—पीठा विश्वत, गदन— बहुत मोटी, सस्त ।

चित्र ३३---व्यापक सचय



चित्र ३४--ध्यापक सचय

आकृति—असामान्य अत्यधिन ढाणू वये, सिर—छाटा, पिछळा हिस्सा अधिन ऊचा मस्तकः—माभान्य अस्ति—सामा य नाकः— सामा य, भृह्—सामान्य, चेहरा—मीमा रेसा सामान्य, यदन—अधिप माटी गृही पर सीमा-रेखा सुन्त । तवतक तो आराम होनेकी उम्मीद वी जा सकती है। लेकिन इनके इंग्र और मुष्क होने लगनेपर तो ईक्वर ही मालिक होता ह। ऐसोको बहुत सदद नही पहुचाइ जासकती। किसी भी रोगीका आराम होना, उसकी उम्र और जीवनी-वाबितपर निभर करता ह। बहुतमे लोगोमें इस अवस्थामें भी दोषको वाहर निकाल फेकने-की काफी शक्ति होती है। पर जीवनी शक्तिकी कमी होनेपर तो लाभ होना कठिन ही होता है।

भीतरी अवयवोके रोग

मुखाकृति-विज्ञानका साधारणत टाक्टरीकी रोग-नामावली-से कोइ वास्ता नही है। हर रोगका नाम देनेसे इसे क्या मतलब है ? यह सामा यत इस निदानमे समय है कि कौन-सा भीतरी अवयव अधिक आकात हुआ ह। अब हम लक्षणो तथा उसके द्वारा किये गए अनुमानके आधारपर विचार करेगे। हमारे पाठकोको यह तो पता ही है कि किसी प्रकारका सचय होनेपर पाचनेन्द्रिया हमेशा प्रभावित होती है। वीमारी—विकारका आरभ यहीसे हाता है और जिस हदतक वे दोप-व्याप्त होती ह, उतना ही जनकी काम करनेकी शक्ति छीजती है। सभव है, पीडित व्यक्तिको इसकी कोइ प्रतीति न हो, क्योकि विकारकी जीण दशा आतरिक अवयवोमे बहत कम पीडा देती है। पाचनेन्द्रियोको अपना काम वे-मालुम तरह-से, यानी अपनी स्थितिका अनुभव कराये विना, पूरा करना चाहिए। ऐसी स्थिति तो उन्ही लोगांनी होती है, जो अपना अधिनाश समय खाली हवामे विताते है। वहुसस्यक व्यक्ति तो पेट या आतोमे माघारणपीडाकी शिकायत करते ही मिलते हु। इसे वह अपना वडा मौभाग्य मानते ह कि उनके इन भागामें कीइ बढ़ी पीड़ा नही होती।

लेकिन पूण पाचन-क्षमता दोप-सचय-ग्रस्त मनुष्यमें बभी नहीं मिलती। स्वभावत यह उस दशामें तो बहत ही खराब रहता है, जहा दूषित द्रव्य शुष्क हो गया है। इसके परिणामस्वरूप कब्ज अथवा अतिसार भी हो सकता ह । ये दौना दशाए आतरिक तापका परिणाम ह । आतोकी मिल्लियोके शच्क हो जानेसे-नमी चली जानेके कारण-कब्ज हो जाता है। तब मल निकल नहीं पाता, गाठे पड जाती हैं। अतिमार आतोमें अदरक मलनो वाहर फकनेकी काफी शक्ति रह जानेपर ही होता ह। उस दशाम मल पूरी तरह पचे विना ही निकल जाता है। दोनो ही दशाओं में खुराव पूरी तरह पचती नहीं ह और शरीरको उचित पोपण न मिलनेके साथ-साथ निरतर दोप-सचय भी होता रहता है। परिणाम होता ह रक्त-हीनता और दिन दिन सार शरीरमा क्षय। पोपक खुराक दिये जानेके बावजुद कमजारी भीर कुशता बढती जातों है। इससे स्पप्ट हो जाता ह कि खुराककी अपेक्षा पाचन-क्षमताना नही अधिक महत्य ह। अत पहला कतव्य पाचनकी अव्यवस्थापर ध्यान देना है। सचय कैसा है, निघरवा है, इसकी परवा नही। बाई ओरवे सवयमें यह समका जाना चाहिए कि पाचनेन्द्रियोंके ये वे हिस्से है, जा बा भोर पडते ह और जो अधिक प्रभावित हुए है । वहापर रक-स्व रन या लगातार कष्टकर अनुभूति और ददका अनुभव होगा । सन्य दाहिनी ओर होनेपर वर्ष्ट विशेषवर उधर मालूम होगा। पप्ठ-मचयमें आतोके पिछले हिम्मेमें कप्ट अनुभव होता है। जैसा कि पहले कहा गया ह, माधारणत उस व्यक्तिका वनासीरका कप्ट होता है। अग्र-सचयमें दूसरे प्रकारके सचयोगी अपेक्षा पाचन-यत्र कम प्रभावित होते है। बच्ट तो उतना ही होता है

लेकिन पाचनमें गडबडी उतनी नही होती ह । उस दशाम किसी आरोग्यकारक उभार या मेरे स्नानो या उचित रहन-महन द्वारा आराम होना आसान होता है ।

पाचनेन्द्रियामें एक अवयव यकत है जो दाहिनी ओर है और जो इस ओरके सचयमे लगभग हमेशा ही प्रभावित होता ह। उस दशाम शरीरका रग पीला पड जाता है, क्योंकि यकुत (लीवर) रक्तसे पित्तको अलग करनेमें असमय हो जाता है। दाहिनी ओरका सचय और उसीके साथ त्वचाका पीला रग सामान्यत यकृतको खगबीके चिह्न ह । लीवरकी खरावी और सामान्यत दाहिनी ओरके सचयका एक चिह्न है खुद पसीना आना । ऐसे सचयवाले सब व्यक्तियोको तत्काल प्रसीना आता है, जिससे उन्हे बहुत लाभ होता है। प्राय उन्हें पैर पसीजनेका कप्ट रहता ह। भले ही यह दु खदायी लगता हो, पर इन लोगोने लिए यह तब-तक बहुत ही लाभदायक होता है, जबतक कि उसके द्वारा दोप बाहर निकलता रहता है। सारा दोष निकल चुकनेपर तो पैरोका पसीजना अपने-आप वद हो जाता है। उस दशामे इसका वद होना बुरा नहीं समभा जाना चाहिए। लेकिन यदि यह कृत्रिम रूपसे दवाओ द्वारा रोका जाय तो परिणाम मकटजनक हो सकता ह, न्याकि उस स्थितिम पसीनेसे निकल्नेवाला दोप अदर इकट्टा हो जाता है और समव है वह किसी मम स्थानमें एक र हो जाय। इसी प्रकार मूत्रपिड--गुर्दे भी पाचनेन्द्रियोमे सबध रखते हैं, और शरीरमें किसी भी प्रकारका दोप-मचय होनेपर इनके रुग्ण होनेकी सभावना रहती है। मुत्रको देखकर इनकी दशा तुरत जानी जा सकती है। इनकी अवस्था पृष्ठ और वाम पाश्वके सचयम नाजुक हो जाती ह, क्योंकि उस दशामें पसीना कम आता है।

लेकिन पूण पाचन-क्षमता दोष-सचय-ग्रस्त मनुष्यम क्मी नहीं मिलती। स्वभावत यह उस दशामें तो बहुत ही पराव रहती है, जहा दूषित द्रव्य शुष्क हो गया है। इमके परिणामस्वरूप कब्ज अथवा अतिसार भी हो सकता है । ये दोना दशाए आतरिक तापका परिणाम ह । आतोवी फिल्लियोके शप्क हो जानेस-नमी चली जानेके कारण-कट्ज हो जाता है। तब मल निकल नहीं पाता, गाठें पड जाती ह । अतिसार आतोमें अन्दर्भ मलको बाहर फेर नेवी काफी शक्ति रह जानेपर ही होता है। उस दशामे मल पूरी तरह पचे विना ही निकल जाता ह। दोना ही दशालाम खुराक पूरी तरह पचती नही है और शरीरको उचित पोपण न मिलनेके साथ-साथ निरतर दोप-सचय भी होता रहता है। परिणाम होता ह रक्त-हीनता और दिन दिन मारे शरीरका क्षय। पोपक खुराक दिये जानेके वावजद कमजारी और कुशता बढती जाती है। इससे स्पष्ट हो जाता ह नि खुराककी अपेक्षा पाचन-क्षमताका वही अधिक महत्व ह । अत पहला कतव्य पाचनकी अव्यवस्थापर घ्यान देना है। सपय मैसा है, किथरका है, इसकी परवा नही। बाई ओरमें सचयमं यह समका जाना चाहिए कि पाचनेन्द्रियाके ये वे हिस्से ह, जो बाइ और पहते हैं और जो अधिन प्रभावित हुए हैं। वहापर रक स्वकर या लगातार मण्टनर अनुभृति और ददमा अनुभव होगा । सचय दाहिनी और हानेपर कप्ट विशेषकर उघर मालूम होगा। पुष्ठ-सचयमें आताके पिछले हिस्सेमे बप्ट अनुभव होता है। जसा कि पहले कहा गया है, साधारणत उस व्यक्तिको बवासीरका क्ट होता है। अग्र-मचयम दूसरे प्रकारके सचयोगी अपेना पाचन-यम कम प्रभावित होते है। कप्ट तो उतना ही होता ह,

लिन पाचनम गडबडी उतनी नही होती हू। उम दशामें किसी आरोग्यकारक उभार या मेरे स्नानो या उचित रहन-महन द्वारा आराम होना आसान होता है।

पाचनेन्द्रियामे एक अवयव यहत ह, जो दाहिनी ओर है और जो इस ओरके सचयमे लगभग हमेशा ही प्रभावित होता है। उस दशाम शरीरका रग पीला पड जाता है, क्यांकि यकृत (लीवर) प्ततसे पित्तको अलग करनेम असमय हो जाता है। दाहिनी भोरका सचय और उसीने साथ त्वचाका पीला रग सामान्यत यकृतको खरावीके चिह्न ह। लीवरकी खराबी और सामान्यत दाहिनी ओरके सचयका एक चिह्न है खूब पसीना आना । ऐसे सचयवाले सब व्यक्तियाको तत्काल पमीना आता है, जिससे उन्हें बहुत लाभ होता है। प्राय उन्ह पैर पसीजनेका कष्ट रहता है। भले ही यह दू खदायी लगता हो, पर इन लोगोंके लिए यह तब-तक बहुत ही लाभदायक होता है, जबतक कि उसके द्वारा दौप बाहर निकलता रहता है। सारा दोष निकल चुकनेपर तो पैरावा पसीजना अपने-आप वद हो जाता ह। उस दशामे इसका वद होना बुरा नही समभा जाना चाहिए। लेकिन यदि यह कृत्रिम रूपस दवाओ द्वारा रोका जाय तो परिणाम सकटजनक हो मकता है, भ्योंकि उस स्थितिम पसीनेसे निकलनेवाला दोप अदर इसट्टा हो जाता है और समव है वह निसी मम स्थानम एक्य हो जाय। इसी प्रकार मूत्रपिड-गुर्दे भी पाचनन्द्रियासे मप्रघ रखते है, और शरीरमें किसी भी प्रकारका दोष-सचय होनेपर इनके रुग्ण होनेकी सभावना रहती हैं। मूत्रको देखकर इनको दशा तुरत जानी जा सकती है। इनकी अवस्था पृष्ठ और वाम पारवके सचयम नाजुक हो जाती है, क्यांकि उन दशामें पमीना कम आता है।

तव आखोके नीचे चमडा मिकुडकर थैलीसी वन जाती है, जो-गुर्देकी वीमारीका निश्चित चिह्न है।

पाचनेन्द्रियमें बहुत अधिक दोप-सचय होनेपर जननेन्द्रिय (खासकर स्त्रियो की) प्रभावित होती है, पर धने -दाने और उसी दशामें, जयिन सचय अत्यधिक होता है। जान पढता है कि युदरत की मशा है कि सृष्टिकम शीघ प्रभावित न हो। स्त्रियामें जननेन्द्रिय-सबधी रोग दो प्रकारके हो सबते है। एव तो आतामें अत्यधिक दोप-मचय हो जानेमें, जिमसे गर्भाद्यय दवाव पाकर हट जाता है, और जिसे गर्भाद्यका मरकना वहा जाता ह, दूसरे जननेन्द्रियोक स्वय दोपसे पूरित हो जानेसे। यह दूसरी स्पित केवल पप्ट-सचयमें पाइ जाती ह। स्त्रियोम इस प्रकारना मचय वघ्यत्यना, गर्भ-कालमें वप्टका और प्रमवमे कठिनाइना नारण होता है। सचयकी मात्राक अनुसार दूध भी कम उत्यत्या ह या वित्रुक यह हा मबता है। पूर्व कथनानुसार पूष्ट-सचय सतित होनेमें वाधक होता है।

यदि यह सचय शरीरके ऊपरी या नीचेके हिस्सेमे बढता ह और पसीने द्वारा नियल नही जाता तो वात-रोगयी आशवा रहती है। विशेषत यह बाइ दिशाने सचयमें होता ह, क्योंकि उस दशामें पसीना पूरा नही आता। इस तरह बाड दिगाके सचयम गठियाका खटका रहता ह। लेकिन यह सचय अधिक मातामें होनेपर ही होता है, क्योंकि सारा शरीर छोर तक दोपसे भर जाने तक ये कप्टकर लक्षण प्रवट नहीं होते। वात-पींडा प्राय यकायक ताप गिर जानेसे होती है। ठड आवस्मिक सताचन पैदा करती है और उस दशाम दोप पींछेनी और वापस उपेला जाता है और जोडोपर आकर जमा हो जाता है। इससे दव बढता हैं । ऐसा वातका दद हमेशा जोडोके आगेकी ओर होता है, पीछे-की ओर कभी नहीं होता। यदि स्थानीय भाप-स्नानसे दर्दके स्थानके छिद्द खोल दिये जाय तो जमा हुआ दोष पिघल जायगा और कुछ दोष निकल जानेसे दद भी जाता रहेगा।

दोप निकल न पानेकी दशामें वह सख्त हो जाता है और पहीं गठिया हो जाता है। यह अच्छे न हुए वात-रागका परिणाम है। वात-रोगको बुष्क गर्मी देकर हटानेकी कोशिशके परिणाम-स्वरूप भी यह हो जाता है। वात-रोगकी अपेक्षा गठियाका आराम होना अधिक कठिन होता है। वातकी भाति ही गठिया भी वाई बताके सचयका परिणाम ह। वाई दिनाका सचय देखकर हम सहज म वात और गठिया की भविष्यवाणी कर सकते ह। पृष्ठ-सचय हुआ और गुर्दे भी रोगी हुए तो हालत और भी खराब होती ह, क्यांकि उस हाल्तम गुर्दे अपना काम यथावत् नहीं कर पाते। इसके कारण दोपकी वढी हुड मात्रा, जो वाहर निकल जानी चाहिए, अदर रह जाती है। वाइ दिशाके सचयम हृदय भी आकात होता है, विशेषकर जहा मामनेका सचय भी शामिल रहना है।

फेफटेके रोगोकी गिनती अति भयकर रोगोम की जाती है। रोगीके फेफडोके आकात न होनेका अनुभव करने और डाक्टरके फुप्फुस-सबधी रोगका निदान क्रन्तेतक उसका शनिर बुरी तरह रोगाकात हो चुका होता है।

मुंबाकृति विज्ञानकी महायतासे तो रोगका निदान बहुत पहले हो सकता ह और समय पर यदि उचित उपचार किया गाय तो यह रोग भी, रोगोके अन्य रुपोकी भाति सहजमें आराम निया जा सकता है। पूत्र-कथनानुसार फेम्डे कभी अपेले आकात

नहीं होते । सारा शरीर रोगसे छद जानेपर ही बादनो फेफडा पर असर पहुचता है। अस्वच्छ हवा भी, जमाकि पहले कहा जा चुका है, फेफ्डाको आकात नहीं कर सकती, जबतक कि शरीरर भीतरी भागमें दोप जमा न हो जाय। सभवत , फुप्फ्स-फेफडो संपंधी रोग मामान्यत अय रागाके, खासकर ज्वरके दवा द्वारा दवाये जानेके परिणामस्वरूप पैदा होते हूं। डाक्टरीके युखारकी प्रकृति न पहचानने और उपचारके य गलत तरीके चलते रहने तक कुफल स्वरूप फेफडे-सवधी बीमारिया फैलती ही रहेंगी। दौप ऊपरमे आकर फेफडामे जमा होना है। सिर और कघोपर विरोप सचय हो जाने पर वहामे वह नीचे उतर आता ह। नभी-कभी सिर मुक्त रहता है और सचय सीघे कथोसे और गलेमे आरम होता ह (चित्र ३८) । इस प्रकार दोप पह ने नीचेसे ऊपरकी ओर जाता है उसके बाद फिर भीतरी अवयवीम उपरसे नीचे शी आर। जब दोप नीचे आता ह तो फेफनोने शीप भाग प्राय पहले आगति होते हैं। अनमर यह देखा जाता है कि जिन्हें क्षय होता है, वह पूण युवा और तगड़े होते ह। क्षय होनेसे पहले कोड यह देल सफता था कि उस समय भी दवाव उपरकी और है और पेड में पिड बन रहे ह । चेहरा सुख चमकदार है और शर्ने -शन चौरस पनल (चित्र ३७, ३८ और ३९) रे रहा है। आगे चलकर इन व्यक्तियां का मुहको वद रखना मुस्किल हो जाता है, लेविन धीर पार ओठावे अलग-अलग रहनेका अतर बढता जाता है। इस स्यितिम नाव भीतरमें मूख जाती है और नाव और पुष्फुन जीण स्टेंग्सास

मर जाते ह । नाकना भीतरी भाग का जा भी पडने लगता ह, जिससे रोगकी वढी हुइ दशाका अन्दाज होता है। शरीर रागडा रहने तक तो नाक फूलती जाती है फिर यह पतली पडती जाती सिर — सामाय, गवन — सामने सामाय, पीछे दुछ अधिक माटी पीठ-— पर एक दांपकी भरी हुई थली इसी वजहमें मिरम द्वोप-मचय हां पाया है।



चित्र ३६—अग्र और पाइब-सचय (गण्डमा नीते पीडित लडका) सिर—बहुत वडा मस्तक—चर्चिमे भरा, आर्खे—दवी, नाक—बहुत माटी, मृह—चुला चेहरा— लगमग चौरम, सीमा रेखा एप्त गवन—बहुत छाटी और माटी।



चित्र ३७—अग्र और पाइव-सचय (गण्डमारी लडना) सर्वे नदुव बहुद्या सस्तक्

सिर—वहुत बडा मस्तक— चर्वीसे भरा, आंर्ले—मामाय नाक-अधिक माटी, मुह्-म्नुठा, चेहरा—स्वाभगचीरम्, सीमा रेखा स्वप्त, गवन-बहुत छाटी और मारी।

मिलती ह, क्योंकि शरीरसे काफी दोप मवादके रूपमें निर्न जाता है । लेकिन अल्प जीवनी-शक्तिवाले लोगोमें दोप सन्त होन र गाठाकी शक्ल ले लेता है, और यही फेफडेकी क्षय-प्रपिश कहलाती ह। ये भी एक प्रकार के ब्रण ही हैं, जा पक नहीं पाते ह। वे वही उठते हु, जहा जीवनीशक्ति कमजोर होती है।

ऐसी गाठोमें कोइ दर्द नही होता। इससे साधारणत गर्गी-को अपनी भयकर दशाका अदाज नही हो पाता। इनमें शरीरती शक्ति तो क्षय होनी जान पडती है, लेकिन दद न होनेके नारण काई यह नहीं सोच पाता कि वह मौतकी आर कितनी तजीसे वढ रहा ह।

अन्य स्जन भी इसी तरह पैदा होती ह, नाम उनना बवासीर, ट्यूमर, वसरवी गाठें आदि चाहें जो रख दिया जाग। फ्लेंगकी बाघी और फोड़े भी उसी तरह पैदा होते हू। इनमें भी जमी प्रकार शरीर स्वय अपनी सफाइ करनेकी कोशिंग करता है। पर जीवनी-शक्तिकी अल्पता उसे सफल नहीं होने देती और उमीके परिणाम-स्वरूप गाठ होती है।

भयकर रोग बुच्ठका आरम भी सिरोपर गाठे---गिन्टिया बननेके रूपमें ही होता है। ये गिल्टिया पहले वही बनती है जहां

पमीना निवलना बद हो जाता है।

गिल्टियोचा होना, चाहे वे किसी प्रकारकी हा, हमशा इम वातना लक्षण ह नि शरीरनी दशा भीतरमे विल्कुल अव्यवस्थित है और जीवनीशक्ति घट गइ ह, जिससे बारीर थांडा या पूरा फोड और घाव पदा वरनेम असमय हो गया ह ।

मामान्यतः भयव र पप्ठ-मचयम उपयुक्त चिह्न पाये जात ह। मामूली सामनेवे मचयमें जीउनी-शक्ति उतनी ब्री तरह प्रभावित नही होती ।

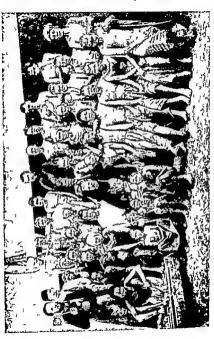
जीवनी-शक्तिको बढा पानेपर गिल्टिया फोडोका रूप ले लेंगी और स्वास्थ्य सुधर जायगा।

एक व्यक्ति वर्षोसे आलाका कष्ट भोगते भोगते लगभग अधा हो चला था। उसके सिरमे बहुत-सी गाठे थी, जो साल-वमाल बढ रही थी। भेने उपचारसे उमकी जीवनी शक्ति इतनी वढी कि दोनो गालोपर वडे-बडे फोडे वने और उनमसे काफी मवाद निकला। गाठे गायव होगई, साथ-माथ उसकी आखोकी दशा मुघर चली और कुछ ही दिनोम वह भनीभाति देखने लगा।

एक २० वर्षीय युववक हाथामें और चेहरेपर काफी तादादम मस्से हो गये थे। गरमीके मौनममें उसे खुली हवामे रहनेका मौका मिल जानेसे उनको जीवनी निवत्त जागी और विना किसी उपचारके उसे उभार आया। उसके एक बाजूपर वडा-ना फोडा बना और वह कह हफ्तो तक बहता रहा। उसको क्य और उसके दोस्तोको यह देखकर वडा आक्ष्य हुआ कि इस बीच उमके हाथ और चेहरेके मस्से जाते रहे। इम गामलेमें शरीरने स्वय अपनी शिक्तसे काम लिया।

अय रोगोकी नाति बुष्ठ भी ज्वरीय रोग है, क्योंकि इसमें





सरीर गाठोको घुलाने और दोप-सचयको निकालनेकी कोशिश करता रहता ह। यदि यह घाव या फोडे पैदा करनेमे सक्षम हो जाता है तो गाठे जाती रहती है और त्वचा, जो पहले खुरक और चमकीली थी, अब फिर सामान्यत नरम और उसके सूक्ष्म छिद्र मुक्त हो जाते है। शरीरमें घाव पदा करनेकी यथेप्ट जीवनी-धिक्त हो जाते है। शरीरमें घाव पदा करनेकी यथेप्ट जीवनी-धिक्त होनेपर गाठे आकारमें बढ़ती जाती ह, या अतमे सूख जाती है और उसके कारण हड्डीमें घाव होकर हड्डी और अम सडने लगता है।

चित्र ४१ असली फोटोमें लिये हुए कुष्ठियोके एक समूहका चित्र है। इनमेसे कुछके सब अग सावित ह, क्तिनाके हाय पाव सड गये ह और कितने ही केवल अस्थि पजरमात्र है। ऐसे रोगियोका आराम होना प्राय असभव है। यह तो तभी तक सभव होता है कि जबतक ज़रीर सडना नही शुरू हुआ है, अथवा दोप खुरक नही हुआ है। डाक्टर इस रोगको अमाध्य मानते है। रोगकी प्रष्टतिसे विल्कुल अनजान होनेके कारण ही वे ऐसा मानते ह । कुष्ठम वे कोड अस्थायी लाभ भी नही दिखा सकते, क्योंकि इसम समुचा शरीर दोषाकात होता है—कोइ ऐसा भाग नहीं बचता कि जहा दोपको ढकेला जा सके। चिकित्सा विज्ञान ^कहलानेवाली पद्धति अपनी सारी ताकतका उपयोग करती है, कुष्ठियोको अपने कुट्वसे छिनवाकर दूसरे द्वीपको भेज देती है। लेकिन इस प्रकार कुछको हटा देनेपर भी बुष्ठ नही हटता। डाक्टर इसकी रोकथामके बारेमे कोइ उपाय नहीं कर पाते। कुष्ठवाकारण कुछ कीटाणुओको मान लिया गया है, लेकिन गरीरके दोप-सचयका उन्हें कोई पता नही ।

मुखावृति विज्ञानवा माघारण विद्यार्थी भी आनेवाले खतरे-

रेखासे बहुत पीछ है। कुछ पृष्ठ-सचय भी है। गदनपरवी पृथक

करण रेखा प्राय अपनी जगहपर है। सिरको सीधा पकड रखनेपर यह और स्पप्ट दिखाइ देता है। रोगीकी गदन उपर उठाकर देखनेपर तो एक मुजन माफ दिखाइ देती है, साध-शाष गदनका लिचाव भी। गदनको दायें-बायें घुमानेसे पारव-मचव भी प्रकट होता ह और तनाव भी। आखोका रोग सामनेव सचयक कारण हुआ है। हम निश्चित रूपमें इस परिणामपर पहुचत ह कि शरीरके सामनेके सारे हिस्सेमें दोष-सचय है और पेंड मुख्य स्पर प्रभावित ह । पारवें सचय इतना स्पप्ट नहीं ह वि उन हिस्साम विशेष वेचैनी हो। आग्वोपर जो-असर पडा है वह सिरमें सनम बढनेके कारण है। इस निदानसे हम रोगीको ढाढम यथा सकत हैं कि वह अपेक्षाकृत आमानीसे चगा हो मक्ता ह। इगि^{ला}

कि उसका रोग सामनेके मचयका है। इस मामलेम हमें आयोगा स्थानीय उपचार, जमा वि रिया जाता है, शुरू व रनेवी जरूरत नहीं है। इसके बदले पेडू से सच्य निकालनेका उपाय बरना चाहिए । इसके निकलनेके साय-मार्प आप्रोको भी फायदा होगा । इस लडकोके बाजुपर जो एक घाव है, उसका क्या कारण है ? यह बृत्रिम घाव टीकेंवा परिणाम ह। वच्चेका रक्त ट्यूवरक्यूलिनके इन्जेक्शना द्वारा विपाक्त कर दिया गया है। यह बात हमारी जाचमे पवडमें नही आ सनता थी । यह तो इसकी माताने हमें वतलाया । पर शरीरम यह विष पहुचाये जानेवे कारण इसके आरोग्य होनेमें देर रूप मबती है।

इन सबरे बावजूद बुछ ही हफ्तोमें इस लड़ीरी

आसोमे रोशनी लौट आइ। सिरका सचय इस बीच बहुत-कुछ घट गया था।

२ चित्र ३८ के लडकेको देखकर तो हम उसकी बीमारीको कम ही समझ पायगे। बहुत लोग तो वास्तवमे उसे स्वस्य ही मानेगे। उसका ढाचा और वण रोगीका-मा नहीं लगता----यद्यपि उसके चेहरेपर युवाबस्थाकी ताजगीका अभाव है, तथापि हम स्वस्थ शरीरको सामने रखकर तुलना करें तो हमे पता चलेगा कि उसके सिरका, सामनेवा हिस्सा कुछ बडा है।

हम जरा सूक्ष्मतासे देखें। इसमें मचय नहीं है। चेहरेकी पृथक्करण रेखा स्वाभाविक है। इसे देखकर कोइ भी कह सकता है कि सामनेका सचय नहीं है। फिर भी गौरसे देखनेपर हम पाते ह कि सामनेका सचय नहीं है। फिर भी गौरसे देखनेपर हम पाते ह कि सरदनकी दाहिनी और मासपिंड है। रोगीके सिरको एक तरफ घुमानेपर यह स्पष्ट प्रकट होता है। यदि वह इसे पीछेकी और जुकाता है तो हम पाते ह कि सामने काफी जिजाब पडता है और शोष भी ह। इस प्रकार हम देखते ह कि यहा सचय वाइ ओरका है और सामनेका भी। उसम दोपका कमरी दवाव है और भीतर उच्च ताप है। दोप जुछ-जुछ माये तम पहुच गया है। बुछ हिम्सा गदनमें जमा हो गया है और ट्यूमर(गाठ) की शक्ठ छे छी ह। हमें निश्चय है कि ये पिंड कमावेश पेड में भी मिछगे—विशेषत वाई ओर।

यह लडका जरूर हृदयकी धडकनसे पीडित होना चाहिए। इसे पसीने भी ठीक न आते होगे। फलस्वरूप उसकी पाचनित्रया भी मद होगी, क्योकि पाचनका ठीक रहना पसीनोके ठीक निकल्ते रहनेपर निभर करता ह। यदि यह दोप बाई ओर ऊपर—सिरकी तरफ बढता गया तो परिणामस्वरूप इसे अधनपारी, कणपूल पूण बाहरी आकृतिसे हम मालूम कर सक्ते ह नि उसका शरीर दोपसे भरा हुआ है। गीरमें देखनेपर पता चलता है कि बाई और भयकर सचय है। सामनेका सचय बहुत कम ह। पर पीठ काफी प्रमावित है। बाइ और कोइ सचय नहीं है।

इस प्रकारका प्रकट सचय बतलाता है कि पेड का सचय बहुत बढ गया ह। वहा काफी फुलाबट होगी, विशेषत बाई ओर।

यह रोगी निस्सन्देह ह्द्रोगसे पीडित है। गठियाको आर उसया झुकाव है और सचयाधिक्यके कारण उसे दाहिनी ओरके लक्षका डर है।

डतने अधिक सचयनी म्थितिमें पूरा आराम होना तो नभी-कभी ही सभव होता है। फिर भी कुछ सुघारकी उम्मीद की जा सकती है।

६ चित्र २० से प्रयट होता है वि आदमी मज्जूत है। सुराव इसे बढ़िया मिलती रही है। फिर भी उसका आवार प्रकार सोल्ह आने सही नही है। उसवा सिर बुछ आयेवी मुचा हुआ है। बिना किसी कठिनाइके देन्या जा सबता है कि उसव बदनमें फुलावट है और उसने अतिरिक्त पोषण पाया है। चनवमाहटों साथ चेहरेपर उत्तेजनावे चिह्न है। मायेपर चर्वीकी गद्दी है।

साथ चेहरेपर उत्तेजनावे चिह्न है। मायपर चर्चीकी गही है।
यह उदाहरण पृष्ठ-सचयवा ह। गीरगे देसनेपर मालूम होना
है िर गदनका जिचला हिस्मा दोपसे बिल्नुल भग हुआ ह। उगरे
यारण गरदनको पीछेकी और चुनाना असभय है। गरन्न
धुमानेनी कोशिश वरनेपर उमे सारे वरीरवो ही पुमाना पष्ना
ह। पाइव-सचय दोना और है। गदनर इधर-उधर देसने दानों
ओर शाथ ल्गती है। इसमें मामनेना मचय नही है। यह रोगों
अरयन्त नाडी-दीवल्य प्रस्त हाना चाहिए। यह अधिव समय नच

किसी मानसिक काममे नहीं लगा रह सकता। शारीरिक श्रममें भी देर तक लगे रहना इसके लिए सभव नहीं है। पूरा ध्यान देकर वह किसी व्याख्यानको सुन-समझ नहीं सकता, किसी सिनेमा और थियेटरमें भी बहुत देरतक बैठे रहना उसके लिए सभव नहीं है। मतलब, वह किसी भी कमरे या हालमें बहुत देर तक वठा नहीं रह सकता। उसका दिमाग खरान हो जानका बहुत अदेशा है।

उसे पूनी मस्स भी होने, जिनके माफन दोप पीठकी ओर जाता है।

मेरी विधिसे इलाज करनेपर कइ सालोमें इसके पूण नीरोग होनेंकी आशा की जा सकती है। दोपमे—इब्बम अभी सब्ती नहीं आइ है, इसलिए कुछ सुधार तो शीघ हो सकता ह। मस्तिप्कसे पोप जितनी जल्दी निकल जायगा उतनी ही जल्दी उसे लाभ होने लग सकता है। पूण नीरोगिताके लिए तो पृष्ठ और पाश्व-का सारा सचय जाना चाहिए।

७ चिश्व २ का व्यक्ति मोटा-सोटा है। वह कदम घीरे-धीरे बढाता है। उसका आकार-प्रकार—विह्याकृति खराब न होनेपर भी त्वचाका वण वतलाता है कि रोग अदर तक पैठ गया ह। बहुत सुख होनेके कारण त्वचा चमािलो लगती ह। उसका प्रत्यक्ष मोटापा वनकाता कि रोगीमें भारी सचय ह। मेदसे माथा गद्दीदार हो गया है। मेद आखापर इम प्रकार छा गया है कि वे छोटी दिखाइ देती ह और उनके खोलनेम कठिनाइ होनी ह। हमे सुरत पता चल जाता ह कि यहा पटठ-सचय है। दवाव माथेसे नीचेकी ब्रोर ह यानी पीछे। मोटे, लटकते हुए गाल, वतला रहे है कि मिर दोपसे भर गया है। उसकी घून्य-वन्द



चित्र ४२--अय और पाश्य-सचय (धायो मृत्य)

शरीर क्षाण मिर आग शुरा हुवा, क्षिर—ग्रामाय सस्तकः—सामान्य आराँ— मद, नाकः—अनृति गामान्य, श्रीतर गाय, मृह—गुठा केहरा—अपिक दुवला, सारी रग, गीमा रेसा गामाय । गवन—बहुत ग्रदी, सग्न, गिडांसार्थ गूरीकी सोमा रेसा



चित्र ४३--अग्र और पास्व-सचय

चित्र ४२ वाली आङ्कतिका सामनेका चित्र ! चेहरकी चौरसाई और असामान्य लम्बी गदन दप्तन्व्य है ।



चित्र ४२--अग्र और पास्वे-सबय (क्षया मृग)

शरीर कोण, सिर आग हुरा हुआ सिर—मामाय, सस्तक—सामाय आर्थ— मट नाक-आइति मामाय, मीतर गाय, मृह—पुण, चेहरा—अपिय दुव्य-व्यापी रंग गोमारेगा मामाय्य । गवन—ब्हुा व्यापी गन्न, पिडावारी गृहोनी सोमारेगा मामाय, टातो—मानरी।



चित्र ४३--अग्र और पाश्व-सचय

चित्र ४२ बाली आकृतिका सामनेका चित्र । चेहरकी चौरसाई और असामान्य छम्बी गदन दप्टव्य है। चाहिए, पर उसके पूण आरोग्यका भरोसा तो थोडा हो ह। हा, उमकी दशामें सुधारकी आशा जरूर की जा सकती ह।

दुर्भाग्यया रोगोनी दशा इसने पहले नही जानी गई। साल दो साल पहले तो उसने अच्छे होनकी पूर्ण आशा नी जा सनती

थी।

९ ५१ और ५२ चित्रमें प्रदिश्ति वाल्य । इमके मामने आते ही सुरत कहा जा सकता है कि उसका सिर अस्वामा- विक रूपसे वडा है और आगेकी और झुका हुआ है और चेहरा मुख ह । गदन अनुपातत बहुत कोताह (तग) है। पूरी परीक्षा तताती है कि उसके झरीर भरमें सचय है, जो चारो ओरमें आवाकी ओर अग्रसर हुआ है। चित्रके अनुसार पेड़ भी बहुत बडा है। बहुतेरे लोग तो इस बच्चेको खूब विगिसत मानेग, लेकिन हमारी दृष्टिमें तो बहु हर तरहसे रोगो है। आजापरमा असर ता आसानीसे देखा जा सकता है। वास्तवमें मेरे पाम जानेके समय तक लड़वा वरीव नया था। चित्रमें तो वह एक महीने इलाजके बाद दिखाया गया है। उसके पेड़ का हिस्सा आरममें बहुत आगे निक्ला हुआ था और आयाको और दवाव पूरी तरह प्रकट था।

सचयका निवारण

सचयको हटाना—शरीरमेमे दोपको निकालना, रोगवी विकित्साका यही एकमात्र सच्चा, उपयुक्त उपचार है। दोपको शरीरके इस हिस्सेमे उस हिस्सेम केवल टेल देना या इसे जमा रहने देकर सूखने देना, यह वोइ चिकित्सा न होकर सिर्फ लक्षणो-का दवा देना है।

सारे-के-सारे एजोपय डाक्टर तो यही करते है। दूसरी पद्मितवाले ता कमोबेश—बहुत बार अनजाने ही—बास्तवर्में रोगके कारण दूर करनेकी कोशिश करते हैं। उनकी भी सफलताम निश्चितता तो नही ही होती है।

विना दवा और चीर-फोडके, रोगोको आराम करनेका अत्यन्त प्रभावशाळी तरीका मैंने अपनी 'नवीन चिकित्सा' पुस्तक में वतलाया है। पाठक उसे देख सकते है।

यहा मैं वहना चाहता हू कि रोगीके आराम होनेका यहा सबूत शरीरसे दोप सचय दूर होना ह। दोप दूर न हुआ तो वह आराम वैसे माना जा सकेंगा ? या कह कि वह आराम तो तभी कहलोगेगा या होगा जबिक शरीरसे दोप दूर हो जाय। दोना एक ही चीज है। अवश्य, आरोग्यकी अनुभूति तो दोपके पूरी तरहसे निकल जानेके पहले ही होने लगेगी। यह तो होती तभी है जब दोप कम होने लगता है। मुसाकृति विज्ञानकी मददसे हम निश्चय कर सकते ह कि पूण आरोग्य प्राप्त हुआ है अथवा केंबल आश्विक सुधार हुआ है।

चित्र ४४ और ४५ म की स्त्री सामनेके और पास्वके सचयन ग्रस्त है। उसने अपनी गदनके टय्मर—गाठ—के लिए दस बरम तक हर तरहने इलाज कराये, पर कोई लाभ न हआ। अनम उसने मेरा उपचार आजमानेका फसका किया और ढाई वपक इलाजके बाद उसने रोगमें छुटकारा पाया। चित्र ४६ रोगी के आराम हो जानेके बादका है। केवल वह गाठ ही नहीं गई रोगके दूसरे सारे लक्षण भी जाते रहे। चेहरेकी गमगीनी दूर हो गई, गाल भर गये, मुह बद रहने छगा जिसे रोगिणी पहले हमेशा पुला रखती थी। गदन स्वामाविव गोक और चिवनी हो गई । त्वचावा वण जो पहले मुख्याया हुआ था अब ताजा गुलाशी हो गया । जबतम उसने पूर्ण आरोग्य नही प्राप्त कर लिया, उसका पाचन बराबर विगडा रहा । अब सब ठीक हो गया, नाइ खरात्री बाक्षी न पही । भारस्वरूप जीवन आनन्दप्रद हो गया । उसके चेहरेपर माधी सुन्दरता आ गई।

इस प्रवार केवल ये ही रुझण नही ठीव हुए, जिनन रिए उपचार किया गया था, शरीरकी गदगीने दूसरे रुझण भी मिट गये । शरीरमें सारी गदगी—दोप—सान्जिहुए दिना यह समर नहीं था।

चित्र ४७-४८ में भी एव रोगीमें अद्मृत परिवतन हुना दिसाई दना है। उक्त रोगीने मेरी उपचार विधियो अपनाणा था। उमका एक पत्र में नीचे छाप रहा हू।

चित्र ४७ में पाठक देविंगे जि नोगी समूरी वारीरके दोव-सचयमें पीडिल हु। उसे स्नामु-दीजल्य सता नहा था। उस भय लगता था वि विसी दिन भी यह निमी उग्र नेगवा विनार हा सचता है।



चित्र ४४ देखें—चित्र ४५



चित्र ४६—सामान्य आकृति

४४ और ४५ वाली स्त्री, २॥ सालवे

उपचारवे उपरात ।



वित्र ४५ — अग्न और पाश्व-सचम (वही व्यक्ति, जो ४४ में ह)

सिर—सामान्य, मस्तक—सामान्य, बाखँ—सामान्य, नाक—सामान्य, सृह—चुका बेहरा—अधिक दुवला, सीमा रेखा मिट गई है, गदन—यडे-बडे पिंडाले भरी, गुद्दीकी सीमा रेखा सामान्य

सिर—यहुत यहा,
मस्तय— गर्याम भरा, आर्ते—द्रा नावा—यहुन मोटा सुह— सुन्य चिट्रा—सीमा ग्या नुज, सबन— ﴿ ग्रुत मागे, वर्षे—वाजू ।



चित्र ४७--स्यापक संशय



चित्र ४८

चित्र ४३ वाला व्यक्ति । वपक उपनारव 'च्चरत । (उसका अपना लिया विवरण पर्) । चित्र ४८ में दोप-सचय घटा हुआ दिखाइ देता है। इस चित्रम बह अपेक्षाइत दुवला लगता है, लेकिन समय पाकर उतनी उध्नके बावजूद उसका शरीर भर जायगा और उसपर आवश्यक माम आ जायगा—रुण मासके वद के नीरोग मास आयेगा।

यहा मुझे यह कह देना चाहिए कि रोगीने अपने पत्रमें जिस विकित्साको चर्चा थी, वह मुझमें पूछवर नहीं, विक्त मेरी 'नवीन चिकित्सा' पुस्तकमें पढकर की थी। इतनी अधिव उस्प्रम को उपचार किया गया, वह मेरी दिष्टसे वहुत सख्त माना आयगा, लेकिन दारीरने सफलतापूचक उसना मुकावला विया, यह चुकीको बात है। उक्त सज्जन लिखते ह

प्रिय कूनेसाहब,

म बहुत दिनोसे लिखनेकी सोचते मोचते आज आपको लिख पा रहा हू। लेकिन क्लम आगे बढानेके पहले दो बाते लिख देना चाहता हू, जिनके बिना शायद आपको मेरा स्मरण न आयेगा।

- १ म लगभगसन् १८९० की फग्वरीम आपसे मिला था।
- २ उस समय मेरे पूरी दाढी थी, जिससे आजकी अपेक्षा मेरी शक्ल कुछ दूसरी ही लगती थी।

ने शब्द कुछ दूसरा हा लगता था।

म इस पत्रके साथ आपको अपने दो चित्र भेज रहा हू। ये

प्यान्ते-त्यो रहने दिये गए ह। इनमे विसी प्रकारका पिरवतन

कोटोग्राफर डारा नही किया गया है। पहला फोटो १८८९ भे

मितम्बर महीनेमें लिया गया था। म ठीक उमी समय

हा० के० के एलोपधिक सैनिटोरियमसे चार महीनेके इलाज
के नाद नीरोग वतलाकर मुक्त किया गया था, लेकिन इस फोटोको

रखकर मुझे नीरोग कहनेवाला तो वोइपागल ही हो सकता ह।

दूसरा फोटा ठीव माढे तीन साल बाद लिया गया ह, आपना पद्धतिक अनुसार चुराव और उपचार रखनेव बाद । यदि विसीने आपने उपचारोना और आपने गुरावक नियमाना पूण पालन विया ह तो में कह सकता हू वि बह मने विया है और उसर परिणामसे मुझे पूरा सतीय है। चित्रम जो महान अतर दिवाइ

देता है, उमपर बोइ बठिनाइमें ही विदवास बर पायगा। इन चित्राका आप चाहे जहा, चाहे जमे उपयोग कर मक्त है। म आपको इसरा पूण अधिकार देता हु। म आज भी नित्य ३ घपण मेहन स्नान, हर बार २ ड० मिनट का, लता ह । पहला सबेरे ६ वजे । सुबह आठसे दस तर मैं घूमने निकलता ह ययासभव नगे पर, निफ क्मीज और घटना पहनकर। क्मी जगलमें जावार वसरत भी करना हू। ९ या १० म ११ तव सुना खिडकी के सामने बैठवार पडाता हूं या सुखे। बठकर डाइग करता हु । दोपहरका ११ में १२ वे बीन घपण मेहनस्नान । १२ म १ भोजन, १ से २ बागम विश्राम, २ से ४ फिर शिशण या बठार डाइगः। ५ सा६ से ७ तक फिर घमना। ७ वजे घपण मेहन म्नान । रानतो ९ वजे मोना । मगल और तुववारको सत्तरो आस ९॥ तक मूच राइय मिग्नानी पड़नी हाँ इन दा दिना म आय-आय घटेरा महनस्नान लेता हु बराम लेनेरे पहले और पीछे भी । जनवरी १८९० से १ अगस्त १८९२ सब २ सुरार राजाना । मुबहना भोजन । चोवरमहित आटेंकी रोटी अमतास और पर, विरोपत सेव और अगूर, द्यापना मोडी, तरवारिया, दलिया और फर, सुबहवी भाति हो। । अगरा १८९२ में गुराव तो तीन ही बार लता हू, लीन मारी गुगर विना परी होती है, मिफ आरुओनो छोडमर, जा मुछ परापे

बाते ह और उनमें थोडा नीवृका रस डाला जाता है, सलादवी धक्यमें। रोटीके वजाय अमृतान्न लेता हू। १ जनवरी १८९३ से १ वगस्त १८९३ तक रोजाना दो ही खुराक जी। सुबह कुछ नहीं लिया, क्योंकि काम कम किया। दोपहरकी खुराक म क्यों तरकारिया नीवृका रस देकर, अमतान्न या दातोंके पूरा काम न दे पानेके कारण, चोकडसहित आटेकी रोटी और फल, सामका अमृतान और फल। १ अगस्त १८९३ से अवतक म नित्य दा ही खुराक लेना हू। मुबह अमृतान्न और फल या चोकड-सहित आटेकी रोटी और फल, वही दोपहरको, क्योंने नरकारिया अमतान और फल। शामको कुछ नहीं।

इन सबका परिणाम तो चित्रोमे देखा जा सकता है, मेरे क्तिने जरूरत नही रह जाती। सिफ इतना कह दू कि मिर मेरा काफी गजा था और अब फिर वहां बाल जम आय ह और वालोसे सारा सिर भर गया है। इन साढे तीन सालोम मेरा शरीर इतना बदल गया है कि मुझे पाच बार नइ पाशाके बनवानी पडी, टोपसे क्तर जूते तक और सबसे आक्ष्यजनक लगनेवाली वात तो है इस ५५ मालकी उग्रमे मेरे एक नइ जाडका निकलना। यद्यपि पह ज्यादा दिन रही नही, तथापि बिना किसी तकलीफके यह आ गई। लगभग एक साल बाद किसी प्रकार यह बढी। आपके जपनार और खुराकके बिना यह कभी ममब नहीं था।

यहा छुट्टियोमे में धूप प्रकाश और वायुका सेवन वरता हैं, जब खुळा दिन होता है तब, और इससे मुझे बहुत लाभ होता हैं। म आपकी उपचार-विधिने लिए घ यवाद देता हूं।

आपका,

स्वास्थ्यनो बनाय राजनेने लिए—आवश्यन गिलापी प्राप्तिके तिए—हमारे उद्देश्यनी प्राप्तिमें सहायन हर छाडा छोटी बातपर हमारा ध्यान देना अत्यावश्यन है। उपनारा उस हर तरीबेचो, जो धारीरव दाय-मचयनो निनालना उद्देश्य रस्तता है, कुछ-न बुछ जीवनी नित्तिभी आवन्ययना होती है और मेरी नवीन चिवित्सा भी इस नियमसे ग्राहर नहीं है। धारीरम यही गाठा—पिडावा पाया जाना, इन बातया विस् है नि जीवनी अवित्त अयगर स्पमे घट गई है अयथा सो दाप इस प्रकार एव जगह जमा—वडा न हुआ हाना। रोग-मुन्तिर लिए आवश्यम है वि हम हर ऐसे तरीने वाम ह, जो यमजार हुइ जीननी शक्तिन म बढ़ाये और माय हो हर ऐसी चीजस धनें कि जा जीवनी-शित्ति वा हाम मरनेवाली हो।

यहा म जीवनी शक्तिकी प्रवृत्तिके विवेशनमें नही उत्तरणा चाहता। सिफ इस समय नो हमार सामने यही मवाल ह नि हम

उमें बैसे बनाये रखें या फिर ने प्राप्त वरे।

हम रोज खाई जानेवाली शुरावची महायतामें नित्य नर जीवनी रामिन पदा बचने ह । इसम हम उस हवानो नी जरूर धामिल बचना नाहिए, जिसके हारा हम सांग रेने हैं।

हम प्रकार स्थान जीवनी-सिश्तिषो बायम रगन गामझीम महत्त्वपूण स्वान रमशी है। हमलिश यह जमशी हा जाना शी हम जम प्रत्यत बारणपर ध्यान दें, जिमका इस बीरणर अगर

पडता है।

इसके लिए में चार प्रश्न सामने रखकर पापणके सवालको हल करनेकी कोशिश कम्गा।

- १ हमारी खुराक किस प्रकार हजम होती है ?
- २ हम क्या खायें ?
- ३ हम कहा खाये ?
- ४ हम कब खाये?

हमारी खुराक किस प्रकार हजम होती है ?

शरीर खुराकमेस अपनको बनाने और अपनी क्रियाओको जारी रखनेके लिए आवश्यक तत्त्व—सार—ग्रहण व रता है। सार खुराकसे निकलकर पाचनद्वारा शरीरमे लगता है। पाचनके भित-मित रुपापर यहा वहम वरनेवी जरूरत नही है, हम मारी कियाको एक ही मानकर चलते हैं । आताम पचानेके लिए सामान रहनपर यह किया चलती ही रहती ह। खुराकनो मुहमे डालकर चवाना गुरू करते ही यह किया आरम हो जाती है। खुराकके कुछ भागने लिए तो बचे हुए सामानके पाखानेकी शक्लमें निकल जानेपर, यह किया खत्म हो जाती है। पर वहा बचा हुआ और भाग फिर शिराओ, फेफड़ा और यकृत आदिने द्वारा शरीरमें लगता है--हजम होता ह, और अनमें जो वच रहता है वह त्वचा और मुत्राशय द्वारा निकाला जाता है। शरीरको अपनी फियाए आप सम्पन करनी चाहिए, इसके लिए विसी भागनो बाहरी मदद पहुचाना गलत है। शरीरकी क्रिया अपने-आपमें पूण है, इसमे किसी प्रकारकी अस्तव्यन्तता समची श्रियाम अनियमितताका पता देती है। अस्त-व्यम्त पाचन, दूमरे किसी प्रकारकी भी विश्वखलतानी भाति ही सारे बरीरनी गाल

मालका मबूत है।

इस प्रकार पाचन-त्रिया द्वारा धरीर स्वास्य्यक िरा आवायक सब पदाथ ग्रहण कर लेता है। एव प्रवारमे यह प्रतिया मार-प्रहण-प्रतिया है, जिसके द्वारा सत्त्व प्राप्त किया जाता है। फिर मी, पाचन त्रियाकी उपमा देने लायक और घोइ प्रतिया नहीं है। सारी उपमाए बमोबेश अपूण है पाचन प्रतिया अलल सुक्ष्म प्रतियाओममें एक हैं। पाचन-यत्रके कियी मागयो उसके कार्यसे मुक्त करनेकी कोशिश करना गलत है। हम ऐसा करने मिफ उन्हें क्मों र पर है सकते हैं। मानव-वृद्धि वभी इस प्रयत्नमें गफ उन्हें क्मों र पर हे सकते हैं। मानव-वृद्धि वभी इस प्रयत्नमें गफ ल नहीं हुइ, न होनेवाली हैं।

यदि पाचन नमजोर हो गया है तो हमारा मुन्य पाम उस फिरमे सुपारना है। इसमें लिए हमें शरीनमें उममे ज्यादा सुगक नहीं पहुचानी चाहिए, जिसनेपर बह आरामसे अपना गाम कर मने। यदि हम स्वामाविक रीतिसे पाचनको सुपार दें तो गमय पाकर शरीरमें अपने आप शक्ति आ जायगी और साय-ही-माय जीवनी-शक्ति भी बढ़ जायगी।

हम वया खायें ?

मन अपनी 'नवीन चिकित्मा पुम्तरमें इम विषयभी बुछ विस्तारमें चर्चा भी है, पर सास बातापर यहा बुछ महुगा।

मुराम प्रष्टति ने अनुभूल होती चाहिए । अप्राष्ट्रतिय सुगरस हमें बचना चाहिए । इसीलिए य निरामिष भाजनगी निर्फारिय करता ह । आमिष—माम अप्राष्ट्रतिय गुरान है ।

गुरावचा चवानेवे लिए मनुष्यवा द्वात मिल है, दगम गिढ होना है कि हमारी सुरारम मुख्य भाग ठोग (Solid) भाजाका होना चाहिए । अपायालीवा ठोन सुराक्ता प्रयोग गरबे दगना चाहिए। प्राय मन्दाग्निवाले तरल खुराकको ठीक हजम नही कर सक्ते और गलतीसे वे समझते यह है कि सूप, दूध, काफी, चाय, कोको, शराब वगैरा उनके लिए फायदेमद है। मने बहुतेरे मन्दाग्निवालोपर ठोस भोजनके सफलतापूवक प्रयोग किये है।

पका हुआ भोजन हमेशा कच्चे भोजनकी अपेक्षा देरसे पर्वता है। विकासकी अवस्थाको प्राप्त फल, सरकारी तथा अन्न आदिके पचनेमें बहुत आसानी होती है, पर वे ही वस्तुए पूर्णावस्थामे—परिणतिको पहुच जानेपर, या क्षयको ओर जानेपर पचनेमें बहुत कठिन होती है। अध्यक् (गहर) फल और नइ पत्तियोकी खुराकको मन्दागिनवाले आसानीसे और शीघ्र पचा सकते है। इस प्रकारकी खुराक अधिक मानामें नही खाइ जा मकती। शरीर बतला देता है कि कब बस करना चाहिए।

पहले पहल तो बिना पने फलोकी खुराकसे अतिसार होनेकी समावना रहती है, क्योंिक यह स्वय जल्दी पचनेने साथ-साथ दूसरे मादेनों भी वाहर निनाल देती है। यह आतोमे शीध आगे वह जायगी। यह पाचनको सुधारनेमें भी सहायक होगी। बहुत अच्छा फलतो वह समझा जायगा, जो सीधे पेडसे तोडकर खाया जाय, गिरकर तो इसके तत्व नष्ट हो जाते ह। वह फल न अधिक कच्चा हो, न अधिक पका हुआ ही। स्थानीय फल वाहरी फलनी अपेक्षा लगकता हो हैते ह। बाहरी फल दूरसे आनेमें अपनी सुपाचकता खो देते हैं।

वास्तवमे तो प्रकृति मनुष्याके लिए उपयुक्त म्यूराव वही पैदा करती ह, जहा वह रहता ह। इस्कीमो लोगोको, यूरापसे, उनवा स्वास्य्य सुधारनेवो खुराक भेजनेकी वोशिश्च वी गइ। नतीजा यह हुआ कि उस वाहरी सुगकसे शीश्च हो उनवा स्वास्थ्य पहरकी अपका अधिव गिर गया । यदि किमी क्षेत्रमें—धराीमें मनुष्पके योग्य पुराक नहीं पैदा होती तो उससे यही मिद्ध होना ह कि वह हिस्मा आदमीके बमने लायक नहीं हैं। इस दृष्टिते उत्तरी ध्रुवप्रदेश—वर्फीले प्रात मनुष्याके बमने छायक नहीं हैं। यहाँ बमनेवाले स्वीमो कभी वास्त्रवमें स्वस्य नहीं होते, न लगी उग्र पात हुं।

स्वीमों कोन देवनमें तगरे दिखाइ देनेपर भी उनवा सारीर दोपसे भरा हुआ होता है। स्कीमा लोगोवी जीवनी पश्चि बहुत वम होती है। बहुत बीच ऐसा समय आ गवता ह, जबिर इनवी जाति दिनियामें खतम हो जाय।

इसन नारण भी है। इन्हें सजबूरन अधिन सिक मानपर जीवन विताना पड़ना है। यह तो है कि जब उन्हें कोड ताने पीपे, जा यहानी घरतोमें पैदा होने हैं, मिल जाने ह तो उन्हें ये वहें शीवने खान है, लेकिन यह तभी होता है जब यहा बरम पहीं जमी होती है। इननेमें उन्हें अप्राप्नित गुगन म हानेवारी हानिनी पूर्ति नहीं हो पानी। थोडा-बहुत नाम चाउ जाना है। जो स्वीमों समुद्रवे बिनारे रहते ह और अधियनर महान्यापर गुजर करत है, उनके धारीरमें दोग कम होते हैं। उबली महाने दूरारे मामयी अपेका बम हानिहर है, राम्यतीरमें माटे किय गण

समातिरण प्रन्यस् निवामी अस्यि भाग्यवात हान है, जहाती वमत ऋतु हमारी पांचनाचित्रसः वदारवा मृथस्यर दती है। इससे ताजी तरवारिया, पत्तिया और पर्यकार हमारी जीननी गांचन बढती हैं।

प्राय उपर्युक्त गुरायका मनुष्यके लिए बिज्जुल बनार

माना जाता है, लेकिन इस समझकी बुनियाद जीवनके नियमोकी अनिभन्नता है।

म यहा एक चीजका विशेष रूपसे जिक करना चाहना हू, जिसकी हमारे शरीरको आवश्यकता है। लोगोको तो यह चीज बिल्कुल व्यथ लगेगी, पर पाचनके लिए यह मददगार है। वह पदाथ बालू ह। प्राकृतिक दशामें प्रत्येक खुराकमे कुछ न कुछ बालू लगी रहती है और घो डालनेपर भी यह बिल्कुल तो नहीं जाती है। कह दृष्टियोसे वस्तुलाका घो डालना लाभदायक होनेपर भी हमारे शरीरके लिए एक बहुत आवश्यक वस्तुमें वह विवत हो जाता है।

जानवर बडे चावमे बालू खाते ह और न मिलनपर वे वीमार पड जाते हैं। मुर्गी और वतस्त्रोका हम बराबर देखते हैं कि जब उन्हें बालू खानेको नहीं मिलती तो उनकी बीट सूख जाती ह। शुतुरमुग मरुभूमिमें रहते ह और जहां वे पाले जाते ह, वहा अगर काफी बालू न हो तो उनके पखोकी सुन्दरता जाती रहती हैं। चाहे जितना अच्छा खाना देनेकी दशा में भी बालू न मिलनेपर उनके पख मुन्दर नहीं रहते ह।

आदिमियों के लिए भी कुछ बालूकी जरूरत ह । इसलिए पूरा गेहू या बिना छना हाथ चक्की वा आटा खाना, या उससे बनी रोटी खाना, यद अथवा उससे वनी रोटी की अपेक्षा कही अच्छा है, क्योंकि गेहूमें कुछ-न-पुछ बालू चिपका रह ही जाता है। पशुओं को अच्छी तरह देखनेके बाद मैने मनुष्यक मेदेपर घोडी मात्रामे बालूना असर देखनेके लिए पुछ तजरने किये। परिणाम इतना सतीपजनक हुआ कि वह सुनने लायन है। पहले पहल मने एक्दम गुद्ध बालू (समुद्री बालू) का उम्तेमाल किया, वैने तो

नदीं जो जू भी वही काम दे नक्ती है। बालू यानी ममुदी बालू, एक नम्हना रागाणुनाधक अगर करती है। जो चाह यह तजरबा बग्में देख ममता ह। यदि निमी नमग्की हवा गदी हा गड ही ता लाल तब पम कुछ मुद्ठी बालू डालमर देखा जा मक्ता ह। कमरेकी दुगाच दूर हो जायगी। इस प्रयोगके समय सिडिन सा सब पद करनी चाहिए, जिसमें बालूमा प्रभाव पूरा-पूरा देखा जा सके। बालू प्रवित्ता रोगाणुनाधन है। मिट्टी गिली बालूमें अगर जनना अधिव नहीं होगा।

यह प्रस्त हो सकता ह कि क्या हमार अन्दर वही अगर बालू भीतरमें गर्द गैमानो और नाधारणनया दापाने दूर सरनम नहीं कर सकती ? हमका तो पता नहीं, उकित बालू उस दलदल-को तो मुखा देती, जहा भयकर कीटाणु उत्तन्न होते हैं।

मने बालूचे प्रमावका पूरा पता लगानेचे लिए बहुतरे तजरबे चिमे ह और सबका अच्छा नतीजा आया है। यहा बारूर प्रमावका एक उदाहरण दे रहा हु।

शीघ हुआ और आशाके वाहर। दूसरे दिन भी दस्त हुए। पहले तो पाखाना काला, कडा और गाठदार हुआ, समयमे हुआ और विल्कुल सामान्य रूपमे। स्नान और भोजन पहलेके मृताविक चलता रहा।

इस तरह हमने देखा कि वालूने वहुत अच्छा असर किया और यह पाचनको ठीक रखने और उसको ठीक होनेके लिए सहायता करनेमे निश्चित प्राकृतिक तरीका है। डाक्टर तो जरूर इस बातसे इन्कार करेगा कि वालुसे कोइ असर हो सकता है, क्योंकि वाल बिल्कुल घुलनशील नहीं है और इसका शायद ही कोइ अश पचता है। डाक्टर का सो खराक और उसके पचनेके तरीकोके सम्बाधम हिसाव ही दूसरा है। वह तो हिसाव लगाकर कहेगा कि शरीरको अमुक-अमुक चीज अमुक परिमाण-में चाहिए। शरीर वेवल सामान ही नहीं चाहता, जरूरत शरीरके अगोके काम करनेकी भी होती है। काम करते रहकर ही वे तन्द्रस्त और सही-मलामत रह सकते ह । पाचन अगोको स्वय खुराकसे रस खीचना चाहिए, जिम रस से वे खुन, मास, हर्डिडया, भज्जा और बाल वर्गरा बना सके और पाचक रस जैसे दूसरे अम्ल रम और मद्यसार बना सके । प्राकृतिक खुराकमें शरीरके लिए आवश्यक सब पदार्थ मौजूद रहते ह । शरीरमे उनमे खीच लेनेकी सक्ति रहनी आवश्यक है। शरीरमे वाय पदा करनेकी शक्ति भी रहनी चाहिए, जिसमे वह खुराकका गति दे सके और उसे नीचे सरका सके। काफी वायु पैदा न होने-पर अवरोध पैदा हो जायगा और परिणामस्वरेप सिर-दर्द होगा । यह अनियमितता उसी समय होती है, जब शरीरमें पहलेसे दोप सचय रहता है या अप्राकृतिक खुराक इस्तेमालको जाती है।

म उच्चाकी खुरावके बारेमें भी बुछ बहना चाहगा। िंगुको प्राष्ट्रतिक खुरार माना द्ध है। जिन बच्चोको यह नहीं मिरना, उन्ह असागा ही समभा जायगा। उनने शरीरमें दौष सचय हागा । चित्र ४६ म जो छडना दिसाया गया है, उसन अपनी माना दूध पीया हु। ५० और ५१ में दिखाये गुए स्प्रान चित्रस मुनायला गीजिय, जो कृत्रिम गुरावपर न्वल गए म । प्रयोगका सिर अनाबस्यव रूपमे बढा ह और पेडू आगे विकास हुआ। एम यस्चे हमेंगा अकाल प्रीट--वनपनमें अधिक तेज--दित्याइ दने हैं। यूरोपके जोगोमें दोय-समय यह रहा ह इसका पता इस बातमें चलना ह कि वहा बगपनमें विज्ञाण बुद्धिवाले, होशियार लडवें ज्यादा दि गई देन लगे हैं। मी-बाप अपन इन बच्चामा गौरव बरते हु और लोगायो दिसाते ह । लेकिन करनी चाहिए इन बच्चापर दया, क्यानि आग चरवर इनम वह पुद्धिको विल्हाणता गावव हा जाती ह । बचपनकी विल्हाणना-चचलना-दाप-सत्रयका निह्न ह। यह चनारता तभी होती है जयवि दाप मस्तित्वारी और बउता ह और उगरा अमतुलिन विकास होता है। रिमी हिस्सेमें एम प्रवार दाप एक्च होतेपर उसमें एवं गलत वियाभी बता पटा ही जाती है। मुख सामुद्रित बास्त्रवारे (Phrenologist) भी ऐसे अशीम विषासकी बान बहने हैं। जैनिन उन्हें यह पना अही है पि यह नायना नन्य ह, ययानि वे उसय वारणसे अनिभन्न होने हैं।

मेंमें लड़न देमें गए हैं, जासात वपनी उग्रमें बीन बारेंग उग्रयनों दम लियाने हैं, लेकिन क्यों चल्चन फेर फरने अपी दमर साधियान बुद्धिस हठ रह जाते हूं। बायनमें अबर गारेंग लिए प्रास्ता पानेयारे लड़नाये बारमें दगानाम हीत बही उग्रमें गरीर—सामजस्य स्पर्भे विफसित, सिर—उम्रवं हिमावम सामान्य, इसो प्रकार इसरे स्व भाग सामान्य, विगेयत पेडू की सामान्य आहरिपर प्यान नेवा चाहिए। बच्चेका माताका दूध मित्रा खा और वह ९ महोनेंगें ही चनने लगा की



चित्र ५०--स्यापक सधय



श्चित्र ४९---सामान्य आकृति

शरीर—माटा और भद्दा,
सिर—यहुत बड़ा, सस्सक—
व्विसि अरा नारू-वृद्धत
भारी सहु—चुला गदम—
अधिक छोटी और मोटी गदन
पर मीमा रसा छुन पेडू—
आपे जिल्ला हुआ, हाए और
पर—वहुत पृत्र हुए औ
वच्चा डिप्पेक दूपार परा
या और २२ महीनेना हा
जानेपर विना सारके





चित्र ५१

चित्र ५२

ब्यापन सचय (तीन वयके लडकका सामनेका और बगलका चित्र)

दारोर—भारी भट्टा सिर—अधिक वहा सस्तर—अत्यधिन वर्नीने भरा, आर्मि—वहुत दवी, लगभग अध, गवन—मीमा रवा छुन निर मुस्तिलसे युमा सनता ह, पेडू—लटना हुआ दोषमे भरा हुआ, हायऔर पेर—मोटे, पर सस्त, ठोच रहिन । यह बच्चा भी डिंचेन दूधपर पलाया। उनकी वह गायन-पटुता गायब हो गड और सगीतकी साधनाके लिए जिस श्रम और बुद्धिको आवश्यकता होती है, वह उनमें नहीं रह गइ। चित्र ५३ पोहलर नामक एक लडकेका है। उम्मकी दिष्टिसे वह अधिक विकसित लगता ह । डाक्टरोको इसमे नोइ अस्वाभाविकता नहीं मालुम होती, लेकिन मुखाकृति-विज्ञानकी दृष्टिसे हम कह सकते है कि उसके सिरमें दोप-सचय वडी मातामें है और उसका माथा कमानीदार हो गया है। उसकी आखें काचकी तरह चमकी ली है। हम कह सकते ह कि बच्चेकी पाचन शक्ति खराब होगी । निस्मन्देह उसके सामने और पास्वके भागमे दीप-सचय है, यद्यपि चित्रसे इस वातका पूरा अन्दाज नही हो पाता। लडकेका सिर ऊपरकी तरफ बहुत चौडा है और उन्नका देखते हुए उसका मस्तिष्क अस्वाभाविक रूपसे विकसित हो गया है।

हम कहा खायें ?

कितनोको ही यह प्रश्न फिजूल मालूम होगा, लेकिन बात ऐसी नहीं है। जैसाकि पहले कहा गया है, हमारे फेफडोको खुराक पूरी मिलनी चाहिए। अच्छी, शुद्ध हवा जीवनके लिए और जीवनी-गक्तिको बढानेके लिए उतनी ही अनिवाय है जितना कि मोजन। बाते समय हम अपने-आप लवे सास लेते ह और फेंफडोका अधिक हवा मिल जाती है और कुछ हवा हम भोजनके साथ पेटमे भी निगल लेते हैं। इस दृष्टिसे यह विचार अनावश्यव नहीं है कि वह हवा अच्छी है या खराव। यदि मौसम अनुकूल हो तो रमरेनी अपेक्षा बाहर दालानम खाना अच्छा है। कमरेमे ही खाना हा तो कमरा हवादार और प्रकाशयुक्त होना चाहिए, उस समय सव सिडिनिया चुली होनी चाहिए। यह उन वीमारोके लिए



चित्र ५३--पाश्य और अग्र-भचय

शरीर—सामा य, सिर—उपरमे अधिव चोडा, मस्तक—आग निकला हुआ, आंस्रे—चमवीली नाक—मामा य, मुल—सामा य। बढाना हो। हम कब खायें[?]

इसपर जरा विस्तृत विचार करनेकी आवश्यकता ह। यो तो यही कहा जायगा कि जब भुख लगे तब खाय लेकिन यह ता

हमारे बकानी बात है कि हम अपनी भूखका बक्त बदल छ।

बहुत लोग ऐसा अप्राकृतिक जीवन बिताते ह कि भूग उन्ह गलत समयोपर लगती है, लेकिन यह वास्तविक भूख नही हाती। पशुआको देखनेसे हमें मारुम होला है कि उनमें प्राय समीको सुबह पूरी भूख लगती है और उस समय वे अपनी पूरी खुराव लते ह। इसका एक दृढ वारण भी ह, जो सूयसे सम्बंध रखता है। दिनके दो हिस्से होते है-प्रेरक और स्तब्धक (Anima-

ting and Tranquillising)—चढाव और उतारक (पूर्वाह और अपराह्म)। चढावका समग्र सूयके चढनेके साथ शुरू होता ह, जबिक मारी सब्टिको त्रियानील होनेके लिए वह जाप्रत कर देता है । प्रत्येक बागवान और देहाती पौधोपर संयकी प्रात -कालीन किरणाके प्रभावसे परिचित होता है। जिन वृक्षोको प्रात कालीन धूप नहीं मिलती, उनमें फल नहीं आते या बहुत कम

आते हा यदि सयकी प्रात कालीन विरण पेडके किमी खास हिस्सेंपर पडती है तो हम देखते ह कि उस हिस्सेमें विशेष फरा आते हा मनुष्यपर भी वृक्षोंकी भाति ही सुयका प्रभाव पडता है।

मोड मनुष्य यदि प्रकृतिके नियमानुसार प्रातःकाल शीघ उठे और मुली हवामें धूमे तो वह मन और शरीरपर सूयकी पडनेवाली ^{विरणोका प्रभाव तत्काल अनुभव कर सकेगा। दोपहरको सूय} जब ढलने लगता ह तो दिनका दूसरा हिस्सा भुह होता ह और इस हिस्सेमें आदमीनी स्फूर्ति और शिवत कम होने लगती ह। स्य अस्त होनेपर यानी सायकाल, मवनो विश्राम या निद्राकी विश्राम रहाने लगती है। इसके विपरीत पूर्वाह्ममें शरीरमें विशेष स्कूर्तिका अनुभव होना है तथा शरीरके सव नाम तेजीस चलते है। शरीरको पाचन-सवित भी प्राप्त काल जीरदार हाना है। तीसरे पहर वह जीर बहुत कम हो जाता है और शामको तो और भी कम। इससे यह मिद्ध होता है वि हमनो अपनी खुराकका अधिक हिस्सा दिनने पहले भागमे या लेना चाहिए और दोपहरके बादके लिए बहुत औडा हिस्सा खानेयो वारी रखना चाहिए। खासकर बीमार और कमजोरोना इन नियमना पालन नरनेका ख्याल रखना चाहिए।

प्रवन होगा वि बीमारोको तो सुबह भूव लगती ही नहीं, और बिना भूखने वे कैसे लायेंगे ? प्रात काल भूवना अभाव इस बातवा निश्चित चिह्न है कि पाचन-यन बहुत ही कम जोर हो गये ह या गलत समयपर काम करनेको मज़्रू किये गए है। इस नये युगम्रे रोशनोके माधनोने रातको विनयी तरह काम वरना सभव कर दिया है। बहुत वरचे यह आस्वय जनव उन्नति हमारे हिए घातक मिद्र हुइ ह। इस नये युगमें सम्यतानी चनाचोंघमे पडे हुए नगर निवामियोमें बहुतींवा जो नाडी-दीज्यका रोग लगा हुआ है, उसवा एव मुख्य कारण यह गतको दिन बनाना ही है। दिनम तो हम काम वरत हो हैं, रातको भी तेंज रोशनीको मुविधा हो जानेके कारण प्रगिर और मनको जितना आराम देना चाहिए नहीं देत और इनके नारण, खास तौरसे, एष्ट-सचय बटता है।

लोग शामको भोजन बहुत देरमें करते ह । बहुतरे तो उम वक्त करते है जबिक उन्हें होना चाहिए बिस्तरापर । इस प्रकार खाया हुआ भोजन पूरी नरह कभी पच नही सकता और पाचन-यत्रोपर बह इतना बोझ डाल देता है कि ये बेचारे मबेरे तक हल्के नही हो पाते ह। इभीलिए सबेरे भूल नही लगती । इसके सिवा, पेट भरा होनेके कारण रातको शरीरको बास्तविक आराम भी नहीं मिलता। अनपचा भोजन शरीरको काममे जोते रहता है और नतीजा यह होता है कि सबेरे स्फूर्तिके बजाय सुस्ती लगती है।

अपनी इन आदतोको दुरुस्त करनेम थोडी-सी दढ इच्छाकी जरूरत है। वीमारोको चाहिए वि यदि वे आराम होना चाहते हो तो वे इम प्रकार ठीक समयसे भोजन करके अपने स्वास्थ्यकी रक्षा करें।

एक दिन रातको, बिना खाय सो जाडये या बहुत ही कम खाकर सोडये और देखिये, दूसरे दिन मुबह जरूर भूख लगेगी। निस्सन्देह ऐसा करनेके लिए अपने सारे ढगोमें परिवतन करनेकी जरूरत होगी। बहुतेराको तो जल्दी विस्तरापर नीद लेनेके किताइ होगी, पर, वास्तवम तो, यह एक आदतकी बातह। तब सुबह उठनेमें कोइ धनान नहीं रहेगी और शामको भी जल्दी सोनेकी इच्छा हुआ करेगी और शरीर गीछ ही इनकी माग करने लगेगा, स्तना गीछ कि जिसकी हम उम्मीद भी नहीं कर मकते।

हमनो अपना सारा जरूरी काम पूर्वाह्मम निवटा लेना चाहिए, मनुष्य-जातिके लिए सबसे आवव्यक नाम—गर्भाधानना भी यही उपयुक्त समय होता है। इस समय गर्भाधानणनी अधिक समावना रहेगी और उसमे सतान भी अच्छी होगी। जब हम समयते ह कि अच्छी और स्वस्थ सतान पैदा

करना मनुष्य-जातिके लिए बहुत आवश्यक ह तब हमको चाहिए कि उसक लिए अच्छी-से-अच्छी स्थितिका उपयोग कर। प्राय देखा गया है कि जिन मनुष्योने अपनेका नपुमक मान लिया था, इस कारण कि अपराह्ममें उनके शरीरमें गर्भाधावकी शक्ति नहीं रही थी, उन्हींने देखा कि पूर्वाह्मम सामान्यक उनमें वह ताकत रही है।

इन दोनो, पूर्वाह्न और अपराह्नका वास्तविक अतर यहा
स्पष्ट दिखाई देता है। लेकिन मनुष्योको यो भी म पातके
सगममे बचनेवी सलाह द्गा। कारण, उस समयका सगम
शरीरको अशक्त बनाता है। दिनकी मेहनतसे शरीरमें थयान,
चिता और मानसिक श्रमके बारण नीद खोबर शरीरमा सीण
करनेवाली किया, जात-बुअवर शरीरको हानि पहुचानके ममान
है। आगे रह जानेवाले गमपर भी बुरा असर पडता है। या
गमपर असर ता बहुत बातोका पडता है, जसे, यदि माता या पिता
सगमके समय नशेबी हालतमे हुए तो उस दशामें रहे हुए गम
से पैदा होनेवाला बच्चा प्राय भदबुढि होगा, नपुनक भी ही
सकता है।

हमें अपने जीवनको इस प्रकार नियमित करना चाहिए हि हम अपने अधिक आवश्यक कर्तेच्य पूर्वाह्नमे पूरे करें। मुख्य भोजन उसी कालमे ग्रहण करें। अपराह्मम क्षामकी बागडार ढीळी करने जाय और शामके वाद जल्दी सो जाय। तीप्र रोगोना जोर अपराह्मम ही अधिक होता है। ज्वर प्राय अपराह्ममें बढता है, क्योकि उस समय शरीरकी प्रतिरोय-शमता कम हो जाती है।

दिनकी भाति ही साल्ने भी स्पृति स्थय भेदम दोप

सबमें माने गए ह । पहला काल १ वक सकान्ति लगभग २१ जुन है। इन दिनोमें लोगोमे सजीवता रहती है। अनेक देशामे इस ऋतुमें विशेष त्योहार मनाये जाने ह । जाडेके दिनाम लगभग २२ दिसम्बरसे, कडी सर्दी पडनेपर भी, जोगामे उल्लास रहता है। वही वसत ऋतुका समय होता ह । प्रकृतिम चारो ओर उसका प्रभाव प्रकट रहता है । पौधोपर तो उसका प्रभाव सवत्र हर कही दला जा सकता है। विसर्ग-कालकी (शरद ऋत्) काटी हुड लकडी ज्यादा टिकाऊ रहती है। इसके विपरीत, आदान-कालकी (फरवरीके बाद) लकडी शीघ्र घुन जाती है। विसग-कारुमे चारो ओर प्रकृतिमें स्फूर्तिके चिह्न दिखाङ देते ह । पशुओमे उस समय सजीवता और क्रिया शीलता वढ जाती है। यही उनका गमधारण-काल भी होता है। पौघे भी इस समय तेजीसे उगते और बढते है । विसग-काल उपज और वृद्धिका समय है । विसग-कालमें फूल भी भाति-भातिकी गद्य विखेरते ह ।

शिशिराणास्त्रिभिस्तस्तु विद्यादयनमृत्तर आवान च तबादत्ते नणो प्रतिदिन बलम

इनमें पहली (जिलिसादि) तीन ऋतुआमें सूच उत्तरायण हाता ह श्रीर वह आदान-नाल कहणता है । नारण उस समय सूच मनुष्यान विल अपने स्त्रीत स्त्रीतता है। वादकी वर्षा रास्त्र और हेमन्त इन तीन ऋतुआमें सूच दींग्णायन होता है यह विसम-नाल नहलाना है। इसमें सूच प्राणि मात्रको बल नेता हैं।

षर्पादयो विसगइच यवयल विसृजस्ययम ।

आयुर्वेदमें भी यपने दो काल माने गए ह । क्हा गया ह मासिंदिवसस्यभौगाद्य कमात् यह क्कात स्वता । शिशिरोध वसतक्ष्य भौज्यवर्षातर्विषमा ॥ मामसे आरभ करन पीयतक दान्दा महोनेनी छ ऋतुए (िनिन, वस्त श्रीरम वया शरह और होस्त) होनी ह ।

कुछ पौघे--जैसे युलाव वगैरह ग्रीष्म और शरद्में (आदान-कालमे) वैसे सुन्दर फूल नहीं देते। वसत और ग्रीप्मके आरम्भमें—विसग-कालमें एक बार सूयके अपनी पूरी कचाइपर पहुचकर ढलने लगनेपर आदान-काल शुरू होता है। पगुर्ओको चचलता कम होने लगती है। वनस्पति-जगतमें वृद्धि रुप जाती है। उस समय तो सिफ उन्ही फलोगे पननेका नाम होता है, जो विसग-कालमें लगे, बढे थे। विसग कालनी अपेक्षा आदान-कालमे महामारियोने फैलनेनी अधिन सभावना रहती है। जैसानि नहा जा चुका है, अपगह्ममें ज्वर बढता है। कारण, शरीरकी प्रतिरोध-समता उम समय कम हो जाती है। आदान-कालम प्राकृतिक स्थितिमे रहे पशुओरी धुर्या मम हा जाती है। जाडा आनेपर वह इननी घट जाती है कि उस समय उन्हें प्राय जो थोडी-बहुत खुराक मिल जानी है, वही उनमें शरीर-पोपणके लिए वाफी हो जाती है। आदान-कालमें पावन शक्ति शन -शन व म हो जाती है। मनुष्याको भी उस समय खुरान घटा लेनी चाहिए। अत जाडेमें उपवास बरना उपयुक्त है, पर दुर्भाग्यवश हमारा आचम्ण इसके बिल्कुल विपरीत होता है। जाडेमें खूब तर माल खाये जाते है। डाक्टर-वैद्य भी इस ऋतुर्में गूब जानेकी मलाह देते हैं, जिससे कि हम जाडसे लड मकें, हम गलतीका नतीजा तो बुरा होता ही है। प्रावृतिक स्थितिम रहने वाले प्राणियाको देखकर हमारी आर्के खुलनी चाहिए। परापालक और बन विभागवाले यह खूब जानते है कि जाडेमें पशुओको यदि त दुस्स्त रसना है ता उन्हें अधिक सुगव नरी मिलनी चाहिए । उप्णविदाय प्रदेशोमें, जहा मूयकी अवस्थाम बहुत यम परिवतन होना ह, च द्रमाना प्रभाव प्रवल होता ह।

वहा विसग-काल आदान-कालसे महीनेमे दो बार बदलता है। नित्यका परिवतन तो बहा भी प्राकृतिक रूपसे बमा ही होता है, जैसा हमारे यहा होता है। उप्ण प्रदेशमे देखा गया है कि शुक्ल-पक्षमें काटी गड लकडिया अच्छी नही रही, जबिक कृष्णपक्षमे काटी गइ ठीक रही। इसी प्रकार यहा जोबाते वपक सबधमे देखी जाती ह, वे ही उन प्रदेशोमें, महीनेके सबधमे देख सकते ह।

इस स्थितिको ब्यास्या क्या है? मेरे घ्यानमे जो आइ है, वह कहता हूं। वह कहातक ठोक-बेठीक है, यह नही कहा जा सकता। विसग और आदान-कालका भी यही कारण होना चाहिए, जो दिन और रात तथा गर्भी और जाडेका होना है। इनका सबघ सूय और पृथ्वीकी चालसे हैं। हममेसे अधिकाश माने बैठे ह कि स्वय सयमें हमें प्रकाश और ताप मिलता हैं। मेरी रायमें यह बारणा गलत हैं।

सभवत मूपम दिखाइ देनवाला तेज पृण्वीकी गतिसे पदा होनेवाले विद्युतका ही परिणाम है। पृथ्वीकी गतिसे पैदा होनेवाले सूपके भीतरके तेजके हमारी ओर आनेपर उसकी किरणोक साथ सूपकी भीतरके तेजके हमारी ओर आनेपर उसकी किरणोक साथ सूपकी कुछ विद्युत् उत्पादक किरणके भी उसमें शामिल होनेकी कल्पनाकी जा मकती है। घूमती हुइ पृथ्वीक पृष्ठ-भागका इन किरणोसे घपण होनेपर ताप और प्रकाश पैदा होकर उसके चारो ओर फैलता है। यदि प्रकाश और ताप सचमुच सूपसे ही आते होते तो फिर हमें ऊचाइ पर (अधिक उच्चप्रदेशमें) मूपका ताप और प्रवाश कम क्यां लगता है हिन इहाजका अनुभव भी यही कहता ह। ताप और प्रकाशकी किरणे सूपसे ही आती होती तो उनका परिमाण चारो ओर एक-मा होना चाहिए या यानी तापका परिमाण मेदानम तथा पहाडकी चाटीपर समान ही होना चाहिए था। कहा जा सकता है कि उच्चप्रदेशमें हवा ठडी होनेके

कारण तापका पता नहीं चलता। तो पूछा जा सकता है कि पृथ्वी परके तापसे, यदि पृथ्वीसे सबधित हवा तपती ह, तो उच्चप्रदेश की हवापर सूर्यकी किरणा द्वारा पडनेवाल प्रभावसे वह हवा तप्त क्या नहीं होगी ? यह माननेपर कि ताप और प्रकाश पथ्वीके भ्रमणके कारण पैदा होते ह, यह साफ हो जाता है कि जहा पृथ्वीकी गति और उसके कारण होनेवाला घपण अधिक तीत्र होगा,वहा प्रकाश और तापका अधिव होना भी अनिवाय है। वह स्थान भमध्यरेखाके निकटका प्रदेश अथवा उष्णकटिवध ह। यह तो हम मालुम ही ह कि इस प्रदेशमे ताप और प्रकाशकी अधिकता होती हैं। ध्रुवके निकटस्य प्रदेशमें पृथ्वीकी गति और उसका सब किरणासे घर्षण करीब-करीब नहीं-सा ही होता ह। इमिलए वहा अत्यन्त मदीं और निष्त्रिय स्थिति ह । ध्रवप्रदेशम यदि पडोमके प्रदेशमे गरम हवा न आवे तो वहा और भी अधिव ठडक होगी। इस आधारको सामने रलकर यह समझा जा सक्ता है कि पृथ्वीपर उप्ण-कटिबध एक और समशीतोष्ण कटिबध स्था शीत व टिबध दो-दो गयो ह⁷

उपमुक्त वणनको समयानेके लिए नीचे दो आहृतिमा दी जा

रही है।



चित्र ५४

चित्र ५५

५४ और ५५ आह तिया पथ्वीकी ह । इसम तीर पृथ्वीकी गितकी दिशा बतला रहा है । क' वह स्थान ह, जहासे खहे होकर हम देख रहे है । स्थवी किरणे समानातर रेखामे पथ्वीकी ओर निरतर जा रही ह । पर पृथ्वी एव गितम नही रहती, बराबर गितमान रहती है । इस कारण उसके पृष्ठ-भागका क्षण-क्षणपर भिन्न किरणोसे मुकाबला होता रहता है । ५४व चित्रमें दशक जब 'क' स्थान पर दिखाइ देता होता ह, तव उसके सामने तुरत सूथ उदय होता है । और ५५वी आइ तिमे 'क'पर रहनेवाले मनुष्यको सूथ अस्त होता दिखाइ देता है ।

इन दोनो आहृतियोसे यह समझ मकते ह कि चुंबकीय किरणोके सायका प्रात कालीन घपण अधिक तीक्ष्ण होगा, वजाय तीमरे पहरके, जबकि वे हमारी पीठ पर पडती ह। इसी-लिए हमपर पडनेवाली प्रात कालीन किरणें प्रखर प्रतीत हागी।

हम इस कियानो एक छुरीपर बार व रनेवाला पत्थर सामने रखनर अच्छी तरह समझ सकते ह । यदि हम तेज किये जानेवाले चानूके फलको घूमती हुई मान (Grandstone) नी निपरीत दिक्षामें रखते ह तो घूमनेवाले पत्थरका घपण बढ जायगा, पर उस फलनो घूमनेवाली दिक्षामें रखनेसे घपण उतना जोरदार नही होगा । गतिनी दृष्टिसे पृथ्वीकी सुलना एक बहुत बढें डाइनमोसे से की जा मकती हैं, जिसका चक्कर खानेवाला हिस्सा उन तथाकथित विद्युत विकरणके विषद्ध रगढ साता है, जो कामने लिए विद्युत परिचालन करती ह।

कोइ यह भी कह सकता है कि प्राय तीसरे पहरका ताप प्रात कालकी अपेक्षा तेज होता ह। इसका कारण मिफ यह है कि पैदा हुइ गरमीके कारण वह गर्मी (सुबहवाली गर्मी) इन गुणोका स्थान मस्तिष्कका अग्रभाग होता है। जिन व्यक्तियोमें मारा मचय मामनेकी ओरहोता है, वे वडे चतुर और मिलनसार होते ह। पृष्ठ सचयवाले व्यक्ति लोगोमें ज्यादा मिलना-जुलना नापसद करते ह। न वे ऐसे पेशे ही पसद करते ह, जिनमें उन्हें दूसरोंके साथ अधिक मामाजिक सम्पक रखना पडे। यदि विवश होकर उन्ह ऐसे पेशेम पडना ही पडे तो वे हताश ही होते ह।

मानस-वैज्ञानिक विमी-विसीम एकतरफी मानमिक सिक्रमता देखते हैं, पर वह इसका कारण नही समझ पाते। मुखा-कृति-विज्ञान इस मबधमें उन्हें थोडा-बहुत बतला मकता है। मस्तिष्कका असमान विकास किसी प्रकारके दोप-सचयका परिणाम हाता है। इसमे हम इस परिणामपर पहचते ह कि यह मानसिक असतुलन मचयको मिटाकर पुन मतुलित विया जा मकता है। कभी-कभी असमान मानमिक विकासके कारण मनुष्यको वडी भयव र--जसे, कोघ, निराशा, आत्महत्या प्रवृत्ति, अन्त्माह आदि-मनोवृत्तिया घेर लेती ह। इनके लिए माना जाता है वि ये तो इस युगकी देन ह और वडे अपमोमके माथ कहा जाता है कि बच्चे भी इसके प्रभावमे नही बचते। ठेकिन यह खयाल गलत है, इमका कारण तो लोगोकी सबय फ्ली हइ शारीरिक रुग्णताम छिपा हुआ ह । दुर्भाग्यसे जिन लोगापर समाजवे नियमनका दायित्व है और जिनवी बात लोग मानते हैं, उन्होन इस विषयपर यथेप्ट ध्यान नहीं दिया है।

उपसहार

बहुतेरे पाठक इम पुस्तकमें दिये गए स्पप्टीकरणोकी सपूण वैज्ञानिकतामें सदेह कर सकते ह । लेकिन मेरा उद्देश्य तो असली वातोको मवके ममझम आने लायक सीधे-माधे शब्दोमे लिखना-मात्र ह । इसका यह मतलब नही कि यह विषय ही अवैज्ञानिक हैं।

वास्तवमें विज्ञान उन अनुभवोके सिवा और है भी क्या, जिन्हें मनुष्यने स्पप्ट सिद्धान्तोके आधारपर नियमबद्ध किया है। पर हर मनुष्य स्वय अनुभव करनेको स्वतत्र है, वह किसी सास विरादरीसे सविषत हो या न हो।

हम यह क्यो देवें कि उसने विज्ञानकी इस या उस शासाकी विक्षा पाइ ह या नहीं व बहुत बार शौकीन और सामान्यजनाने विग्रेपज्ञाकी अपेका विभिन्न और नये तरीकोसे सत्यवी खोज की ह। इसरी ओर, पेशेबर ठीग तो एक घिमी पिटी ल्कीरपर जलनेके आदी होते ह। यह ग्रय मेरे तीस सालके अनुभवोका परिणाम है, जो हजारा ठीगोवर सही सावित हो चुके ह। मैं यह कदापि नही वहता कि मने पूणता प्राप्त कर ठी है, पर सच्चे अन्त करणसे म यह कह सकता हू कि इस ग्रथमे लिखी गई बाते मेरी कमोटीपर करी जतती है और मने इनकी काफी जाचको वाद ही इन्हें प्रकट किया है।



